

Bernaldino Borges Moreira

**QUALIDADE DE VIDA E LAZER: O CASO DOS RABELADOS DE ESPINHO  
BRANCO, BISCAINHO E BIMBIRÍM**

**Complemento de Licenciatura em Educação Física**

Trabalho Científico, apresentado na Universidade de Cabo Verde para obtenção do grau de  
Licenciatura em Educação Física, sob orientação da Mestre Filomena Fortes.

---

## **Página de Aprovação**

Trabalho científico subordinado ao tema Qualidade de Vida e Lazer: O Caso dos Rabelados de Espinho Branco, Biscainho e Bimbirím elaborado por Bernaldino Borges Moreira.

O Júri

Presidente

---

Orientadora

---

Arguente

---

Praia, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_

## **Dedicatória**

### **A Deus**

“Que plantou em nós um sonho que hoje se materializa.

Que esteve comigo em toda nossa caminhada, nos dando força quando em nós já não havia.

Que nos animou a seguir em frente quando a vontade era de abdicar.

E quando chorávamos em silêncio imaginando estarmos só, Ele enxugou as Lágrimas em nosso rosto, enquanto cobria nossa alma de carinho e consolo.

Aquele que nos compreende muito mais do que podemos entender.

Ao criador do céu, da terra e de tudo que há.

Ao nosso melhor amigo... que sempre esteve e estará a nos conduzir, nosso

Muito Obrigado”.

### **Aos Pais**

“Por mais que progridamos, crescamos e nos tornemos adultos, temos a certeza de que nunca seremos tão independentes e auto-suficientes que não precisemos mais de um carinho, um cuidado ou conselho paterno.

Aos nossos pais, que estiveram sempre do nosso lado para sorrir comigo ou derramar uma lágrima por nós, somos terna e eternamente agradecidos.

Temos a satisfação de compartilhar mais esta conquista com aqueles que nos deram a primeira e maior vitória: a vida”.

Ao meu filho Rony.

## **Agradecimentos**

Mais uma vez, a minha professora Doutora Filomena Fortes por me conceder a oportunidade de ser minha orientadora e compartilhar comigo um pouco de sua sabedoria. Muito obrigado, pelos momentos de orientação e por me mostrar os caminhos da pesquisa, sempre com muita paciência.

Agradeço aos meus familiares e amigos, que tantos contribuíram para que pudesse progredir nos meus estudos. Um agradecimento especial aos meus pais, por estarem ao meu lado em todas as situações.

Aos meus amigos, e colegas do curso, que colaboraram para que este trabalho fosse concluído. E também a todos os professores do curso de Educação Física.

E agradeço com muito amor aqueles que sempre estiveram ao meu lado, me incentivaram, auxiliando, amparando e compreendendo a minha angústia. Aos meus irmãos Austelino, Gustavo, as minhas irmãs e a minha prima Natalina.

Aos “Rabelados” de Espinho Branco, Biscainho, e Bimbirim pela simpatia e pela disponibilidade para conversarem comigo.

Ao Instituto Cabo-verdiano de Acção Social e Escolar (ICASE) que gentilmente me apoiou no meu estudo.

A todos o meu muito obrigado.

O constrangimento decidiu traçar  
desenhos tortos,  
cores empoeiradas  
traços tão longos

O calor facilmente virou inverno  
ouvindo a biografia narrada  
de quem com coragem desafiou poderes  
e sem virar-se de costas plenamente  
instituiu a história dos “rabelados”

A vergonha vinha emocionada  
mundos tortos  
justiças empoeiradas  
batalha tão longa  
nos despropósitos do verão  
passeando em Santiago  
ouvi as vozes e os murmúrios  
de gente que teima, sorri e chora  
por uma historia inacabada

A esperança brotava em devir  
caminhos tortos  
viagens empoeiradas  
promessas longas

**Michèle Sato 20 de Agosto 2009**

## Índice

<b>1.</b>	<b>Introdução .....</b>	<b>10</b>
<b>2.</b>	<b>CAPÍTULO I – CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS COMUNIDADES DOS RABELADOS .....</b>	<b>15</b>
2.1.	Origem dos Rabelados .....	19
2.2.	Descrição de algumas práticas religiosas dos “Rabelados” .....	22
2.3.	Distribuição geográfica .....	26
2.4.	Situação actual dos “Rabelados” .....	28
2.4.1.	Aspecto Económico .....	28
2.4.3.	Aspecto Social .....	31
2.4.4.	Aspecto Religioso .....	31
2.5.	Relação com a população vizinha .....	32
<b>3.</b>	<b>CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....</b>	<b>35</b>
3.1.	Lazer e qualidade de vida .....	35
3.2.	Perspectiva da qualidade de vida .....	40
3.3.	Tempo Livre .....	41
3.4.	Diferenças entre Recreação, Lazer, Jogo e Brincadeira .....	44
3.5.	Recreação e lazer .....	44
3.6.	Características da recreação e lazer .....	46
3.7.	Funções do lazer .....	46
3.8.	Benefícios da recreação e lazer .....	47
3.9.	Categorias quanto ao conteúdo das actividades de lazer .....	47
3.10.	A busca da liberdade e obrigação no lazer .....	48
<b>4.</b>	<b>CAPÍTULO III – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO .....</b>	<b>49</b>
4.1.	Descrição da metodologia utilizada e sua justificação .....	49
4.2.	População do estudo e selecção da amostra .....	50
4.5.	Apresentação e análise dos dados .....	52
4.6.	Perfil dos inquiridos de Espinho Branco .....	52
<b>7.</b>	<b>LIMITAÇÕES DO ESTUDO .....</b>	<b>77</b>
<b>8.</b>	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>78</b>

## Índice de Ilustrações

ILUSTRAÇÃO 1 - REUNIÃO DOS “RABELADOS” .....	16
ILUSTRAÇÃO 2 - ANTIGO CHEFE DOS “RABELADOS” DE ESPINHO BRANCO “ NHÓ AGOSTINHO.	17
ILUSTRAÇÃO 3 – TCHETCHO, ACTUAL CHEFE DOS “RABELADOS” DE ESPINHO BRANCO .....	17
ILUSTRAÇÃO 4 – MULHERES DA COMUNIDADE DOS “RABELADOS” .....	18
ILUSTRAÇÃO 5: “CERIMÓNIA FÚNEBRE DE UM RABELADO” .....	18
ILUSTRAÇÃO 6: A REZA .....	24
ILUSTRAÇÃO 7- “RABELADOS” DE ESPINHO BRANCO.....	28
ILUSTRAÇÃO 8: CRIANÇAS “RABELADAS” AJUDANDO NA LIDA DIÁRIA .....	28
ILUSTRAÇÃO 9: MIZÁ- ARTISTA PLÁSTICA .....	29
ILUSTRAÇÃO 10: ARTESANATO CONFECCIONADO PELOS “RABELADOS” DE ESPINHO BRANCO.	29
ILUSTRAÇÃO 11: PESCADORES “RABELADOS” .....	30
ILUSTRAÇÃO 12 – CULTO DOS “RABELADOS” .....	32
ILUSTRAÇÃO 13: CRIANÇAS “RABELADOS” BRINCANDO .....	34
ILUSTRAÇÃO 14 - MAPA DA ILHA DE SANTIAGO.....	50

## Índice de Tabelas

### Perfil dos inquiridos de Espinho Branco

TABELA 1 - DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA SEGUNDO A IDADE .....	52
TABELA 2 - DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA EM FUNÇÃO DO GÉNERO.....	53
TABELA 3 - DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA SEGUNDO O AGREGADO FAMILIAR .....	53
TABELA 4- ESTADO CIVIL DOS INQUIRIDOS.....	53
TABELA 5 - RENDIMENTO FAMILIAR DOS INQUIRIDOS .....	54
TABELA 6 - GRAU DE ESCOLARIDADE DOS “RABELADOS” DE ESPINHO BRANCO.....	54
TABELA 7 – SENTIMENTO DE PRAZER PELO TRABALHO REALIZADO .....	54
TABELA 8 – SENTIMENTO DE PRAZER NA REALIZAÇÃO DE UMA ACTIVIDADE EM TEMPO DE TRABALHO VS FORA DELE .....	55
TABELA 9 – FREQUÊNCIA DE CUIDADOS DA FAMÍLIA E PARTICIPAÇÃO NA ARRUMAÇÃO DA CASA DURANTE O TEMPO LIVRE. ....	55
TABELA 10 – FREQUÊNCIA DE DESCANSO DEPOIS DO ALMOÇO .....	56
TABELA 11 - FREQUÊNCIA DE PASSEIOS OU CONVERSA COM AMIGOS .....	56
TABELA 12- FREQUÊNCIA EM PRATICAR OU ASSISTIR QUALQUER TIPO DE ACTIVIDADE DESPORTIVA .....	57
TABELA 13- ACTIVIDADES QUE PROPORCIONAM MAIS PRAZER NO DIA-A-DIA. ....	57
TABELA 14 - ACTIVIDADES QUE MAIS GOSTAM DE REALIZAR.....	58



## **Perfil dos inquiridos de Biscainho e Bimbirim**

TABELA 15 - DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA SEGUNDO A IDADE .....	59
TABELA 16 - DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA EM FUNÇÃO DO GÉNERO.....	59
TABELA 17- DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA SEGUNDO A COMPOSIÇÃO DO AGREGADO FAMILIAR	60
TABELA 18 - ESTADO CIVIL DOS INQUIRIDOS .....	60
TABELA 19- RENDIMENTO FAMILIAR DOS INQUIRIDOS .....	61
TABELA 20- GRAU DE ESCOLARIDADE DOS “RABELADOS” .....	61
TABELA 21 – SENTIMENTO DE PRAZER PELO TRABALHO REALIZADO .....	62
TABELA 22 – SENTIMENTO DE PRAZER NA REALIZAÇÃO DE UMA ACTIVIDADE EM TEMPO DE TRABALHO VS FORA DELE .....	62
TABELA 23 – FREQUÊNCIA DE CUIDADOS DA FAMÍLIA E PARTICIPAÇÃO NA ARRUMAÇÃO DA CASA DURANTE O TEMPO LIVRE. ....	63
TABELA 24– FREQUÊNCIA DE DESCANSO DEPOIS DO ALMOÇO .....	64
TABELA 25- FREQUÊNCIA DE PASSEIOS OU CONVERSA COM AMIGOS .....	64
TABELA 26 - FREQUÊNCIA EM PRATICAR OU ASSISTIR QUALQUER TIPO DE ACTIVIDADE DESPORTIVA .....	65
TABELA 27- ACTIVIDADES QUE PROPORCIONAM MAIS PRAZER NO DIA-A-DIA. ....	65
TABELA 28- ACTIVIDADES QUE MAIS GOSTAM DE REALIZAR .....	67

## 1. Introdução

A redução da actividade física ocasionada pela automação e modificações no ambiente de trabalho, assim como pelo decréscimo do tempo destinado ao lazer, tornou-se cada vez mais evidente a partir da década de 1970 (Powell & Paffenbarger, 1985). Desde então, a diminuição na prática de exercícios físicos passou a ser assumida como um importante factor de risco para o desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares (Paffenbarger et al., 1978), a diabetes, as dislipidemias (Paffenbarger & Hale, 1975), e para o aumento do peso corporal (Saris, 1996).

Além de contribuir para a redução da morbimortalidade por estas patologias, outros benefícios tem sido associados à prática regular de actividade física, como o aumento na densidade óssea, e a consequente diminuição das fracturas por osteoporose (Pools et al., 1998), o aumento na auto-estima e a redução da depressão e do isolamento social (Gauvin & Spence, 1996).

Tem-se correlacionado a prática de AFL a factores sócio-demográficos, como renda, idade, escolaridade e sexo (Lindström et al., 2001)

Em geral, quanto maior o poder aquisitivo e a escolaridade de um indivíduo, maior será a sua chance de praticar actividade física no seu tempo destinado ao lazer (Troiano et al., 2001).

Observa-se, também, que os padrões de AFL diferem entre homens e mulheres, facto que pode ser, pelo menos parcialmente, explicado por outras características sócio-demográficas (Bennett, 1998). Em geral, existe uma tendência de as mulheres praticarem menos AFL quando comparadas aos homens (Manios et al., 1999), sendo este comportamento observado já na infância e na adolescência (Garcia et al., 1998).

O lazer valoriza socialmente o homem, proporciona uma melhoria do seu auto-conceito e a qualidade de vida da sociedade em geral, constitui uma das mais significativas experiências que o ser humano pode vir o seu próprio corpo evoluir. O lazer pode ser algo de muito benéfico na vida de qualquer ser humano, ajudando-o na sua educação e na sua formação pessoal.

Desde que surge a vida existem cuidados, porque é preciso “tomar conta” da vida para que ela possa permanecer. Os homens, como todos os seres vivos precisam de cuidados, porque cuidar, tomar conta, é um acto de vida que esta em primeiro lugar e antes de tudo com fim, permitir a vida continuar, desenvolver-se, e assim lutar contra a morte.

Actualmente um dos temas mais discutidos é o lazer. Mesmo a discussão sobre qualidade de vida, passa sempre pela vivência de actividades de lazer no “tempo livre” como sendo fundamentais para uma melhoria na condição geral de vida das pessoas. Numa sociedade cada vez mais exigente em que tudo parece fácil de obter, os intervenientes do contexto de lazer têm de tomar consciência e se preocuparem com a falta de actividades de lazer na comunidade.

Entendemos que a criação/existência/satisfação das necessidades sociais e individuais de lazer envolve “hábitos de consumo”, os quais estão ligados aos “estilos de vida”.

O súbito interesse pelo lazer vem tornando o termo de uso comum na sociedade actual. As pessoas, na maioria das vezes influenciadas pelo poder da mídia, vêem o lazer como mais um produto a ser consumido, comprado pelo poder do capital.

A maioria dos estudos sobre o fenómeno lazer enfoca sua actuação enquanto contraposição ao trabalho. O tempo destinado às actividades de lazer seria o tempo de “não-trabalho” e viria da necessidade de fugir temporariamente das rotinas provocadas pelo trabalho formal, que surge após a Revolução Industrial, e que muda a relação dos indivíduos com a sua busca pela subsistência. “O lazer, como instância distinta e específica da vida social, só é percebido com o advento da Revolução Industrial e a separação dos espaços familiares, comunitários e profissionais, ou seja, existe no objecto lazer um aspecto histórico de “não-trabalho” (Gutierrez, 2001,6).

A modernidade vem acompanhada de mudanças comportamentais, novas atitudes e as pessoas estão cada vez mais carregadas de trabalho, de informações, de eventos e de afazeres. Todo este acúmulo tende a deixar o indivíduo propenso há males relacionados ao stress e doenças crónicas, entre as quais se encontram problemas de

coluna, fadiga muscular e mental, além do desenvolvimento de lesões de esforço repetitivo e “dort’s” (Maia, *in* Moreira, org., 2001).

É importante observar que na proporção em que aumentam as restrições na sociedade, cresce o número de actividades de lazer que surgem como possibilidades para a libertação do “*stress*” causado por elas. Dentro dos factores que colaboram para a melhoria na qualidade de vida, neste trabalho, será destacado o lazer.

Dentre a grande variedade de actividades de lazer que as sociedades mais complexas oferecem, a adopção de determinada prática de lazer é feita de acordo com os temperamentos, constituição física, necessidades, afectivas ou emocionais.

Elias e Dunning (1992) evidenciam a relevância das reacções emocionais no lazer por desempenharem funções de quebra da rotina e gerarem uma tensão/excitação agradável. Observam, ainda, a existência de actividades de lazer como uma área social de libertação das restrições do não lazer nas sociedades em diferentes estágios de desenvolvimento, constatando que a generalização das restrições sobre o comportamento dos indivíduos e a simultânea internalização das mesmas reflectem-se, também, na área do lazer. Isso quer dizer que a excitação e a emoção compensadora que as pessoas buscam nas actividades de lazer são limitadas igualmente por restrições civilizadoras. Assim, também, o desenvolvimento de tais actividades no interior da sociedade é determinado pelas necessidades sociais e individuais, ressaltando que as necessidades individuais podem ser psicológicas ou biológicas.

Da escassa quantidade de trabalhos de investigação existentes sobre a qualidade de vida dos “Rabelados”, poucos são os que têm nos seus pressupostos metodológicos, ouvi-las sobre os seus quotidianos e perceber as expectativas e as motivações que as acompanham.

Ao ser-nos colocado a necessidade da escolha de um campo de pesquisa, que reflectisse a interdisciplinaridade do curso de Complemento de Licenciatura em Educação Física, desde logo levantou-se a hipótese de tratar questões relacionadas com, qualidade de vida e lazer.

Pretende-se com intuito de oferecer actividades com objectivos previamente traçados, dar identidade as nossas acções, planeando e interferindo socialmente,

direccionar aspectos cognitivos, sociais e pessoais visando a formação integral de nossos “Rabelados” e dessa forma legitimar nossa profissão enquanto profissional.

A ideia é fazê-los reflectir sobre liberdade ou despertar no sentido de dar vida aos anos, que tem por objectivo propiciar a melhoria da qualidade de vida e lazer para as comunidades.

Assim sendo, uma comunidade com características muito específicas, com um sentido de grupo muito vincado e manifestações culturais muito ricas e diversificadas, faz todo o sentido fazer uma aproximação a esses grupos, tentando perceber de que formas fazem a gestão do seu tempo destinado ao lazer.

Neste sentido, a escolha do tema “Qualidade de vida e lazer - Um estudo Comparativo” realizado nas comunidades dos “Rabelados”, na Ilha de Santiago, no Concelho de São Miguel (Espinho Branco), Concelho de Tarrafal (Biscainho e Bimbirím) têm como objectivo conhecer como gerem o tempo livre bem como as actividades de lazer desenvolvidas por estes grupos.

O trabalho encontra-se estruturado em cinco capítulos, a saber: Capítulo I – Características Gerais sobre as comunidades dos “Rabelados”; Capítulo II- Enquadramento Teórico; Capítulo III - Enquadramento Metodológico; Capítulo IV-; Análise e discussão dos resultados Capítulo V – Conclusões e recomendações.

No primeiro capítulo faremos uma contextualização do estudo tendo como ponto de partida as características gerais sobre a comunidade dos “Rabelados” para que no segundo capítulo nos debrucemos sobre o enquadramento teórico onde integra os pressupostos teóricos que serviram de base a este estudo.

O terceiro capítulo, Enquadramento Metodológico, encontra-se dividido em cinco pontos: o primeiro apresenta a descrição da metodologia utilizada e sua justificação, enquadrando-se numa metodologia de natureza qualitativa/quantitativa; o segundo define a população a quem se dirige e os participantes na investigação, incluindo, ainda, o processo de selecção dos participantes e as características dos mesmos; o terceiro inscreve a metodologia utilizada na recolha de dados, ao nível do método utilizado, o quarto na análise dos dados.

O capítulo análise e discussão dos resultados, apresenta e analisa os resultados recolhidos, tendo em conta os objectivos deste estudo, as questões de investigação colocadas inicialmente e a revisão da literatura efectuada.

No último capítulo deste trabalho apresentam-se alguns dados conclusivos, bem como algumas recomendações para estudos futuros.

## **2. CAPÍTULO I – CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS COMUNIDADES DOS RABELADOS**

*“Vamos a todo o lado sem nome.*

*O nosso nome é Rabelados, com a graça de Deus”*

Os “Rabelados” conjuntos de indivíduos, hoje grupos de pessoas religiosas, que se encontram no interior da ilha de Santiago. Habitam nas montanhas e lugares de difícil acesso onde, no passado, se refugiaram para escaparem às perseguições e torturas a que foram submetidos e por se terem oposto à introdução do novo sistema do ensino da religião católica em Cabo Verde. Estima-se que haja cerca de 2 mil “Rabelados” na ilha de Santiago.

Agruparam-se em comunidade própria, distinta da sociedade em geral, com os seus princípios de forma de viver.

Eles valorizam os aspectos espirituais em detrimento aos de natureza económica ou seja, material. Vivem em casas feitas de ramos de palmeiras com o chão de terra batida. Dizem que Jesus Cristo nasceu pobre numa manjedoura e por isso, não aceitam outro tipo de habitação. Segundo o chefe na altura do juízo final “Ele recebe-nos como mandou-nos para o mundo”.

Reúnem semanalmente (sábados e domingos), a partir das dez e meia da manhã numa das comunidades dos “Rabelados”. A recepção é da responsabilidade do “chefe”. Normalmente durante a viagem entre as comunidades fazem-se as cerimónias acompanhadas de cânticos.



### **Ilustração 1 - Reunião dos “rabelados”**

A cerimónia feita pelo chefe, baseia-se na leitura dos livros antigos, como o evangelho, sagrada escritura, bíblia sagrada antiga. Eles não têm qualquer livro escrito recentemente, argumentando que Deus não pôde ter-se enganado quando escreveu o primeiro, o original, portanto o livro de Deus é só um, o original.

Esses grupos não confiam, ou melhor não acreditam nas autoridades eclesiásticas actuais, isto é, os padres de batinas brancas como é apelidado muitas vezes no interior do grupo. São católicos assumidos que apenas não admitem mudanças e ideias novas no seio da igreja, por serem contrárias aos princípios de Deus. Segundo o chefe a palavra de Deus é eterna e não pode ser mudada.

*“Revelamo-nos na palavra de Cristo. No Santo Evangelho de Nosso Senhor, Jesus Cristo. Somos Rabelados, Católicos, Apostólicos, Romanos. Revelamo-nos na palavra de Cristo e rebelámo-nos por ela. Estávamos num regime colonial. Eles eram os pais e nós os filhos. Nós não obedecemos, eles castigaram. Rejeitávamos os padres de batina branca, que não conhecíamos, e os seus ensinamentos, que contrariavam os dizeres do nosso Deus. Rebelámo-nos”. Tchetcho, (2009)*

As doenças, nem que sejam graves, eles tentam muitas vezes não frequentar os hospitais, porque para eles, o primeiro tratamento é pela fé e o segundo faz-se a consulta através do lunário perpétuo e do Tratado de Medicina. O chefe máximo afirmou que não mandavam os seus filhos para escola oficial, pensando que poderiam trazer influências negativas para o grupo. Se houver conflito dentro do grupo geralmente é recolhido pelo chefe baseando na lei de Deus.



Eles reconciliam-se com Deus de todas as formas e tudo o que necessitarem tais como a chuva, saúde, auxílio e paz, pedem a Deus, com quem dizem comunicarem-se sempre.



**Ilustração 2 - Antigo chefe dos “Rabelados” de Espinho Branco “ Nho Agostinho**

No caso de o chefe morrer, não há qualquer preparação, nem proposta. Segundo a evolução do grupo até esse momento o poder é transmitido de pai para filho, isto é, o substituto de Nho Agostinho foi o seu filho Tchetcho.



**Ilustração 3 – Tchetcho, actual chefe dos “Rabelados” de Espinho Branco**

Antes, as mulheres não podiam dançar nem cantar, mas agora até já têm um grupo de batuku. As mulheres nos “Rabelados” são mães muito jovens. Com cerca de 13 a 14 anos. Juntam-se e têm filhos e depois, as suas vidas, são dedicadas aos mesmos.



#### **Ilustração 4 – Mulheres da comunidade dos “Rabelados”**

De vez enquanto, em ocasiões especiais, fazem ladainhas, que se prolongam pela noite dentro, começando às 6 da tarde e terminando antes do canto do primeiro galo. Logo após a morte de uma pessoa e no dia em que levam o corpo ao cemitério, cantam hinos e rezam, tanto na ida como no regresso.

Depois, quando chegam a casa, sentam-se nas esteiras, isto é, velam o espírito das mortes durante oito dias seguidos, acendendo as velas e fazendo novenas todas as noites até ao amanhecer. Ao oitavo dia, fazem-lhe a “véspera”, seguida de uma ladainha, que se prolonga até ao amanhecer do nono dia, que se conclui com o cântico à luz.



#### **Ilustração 5: “Cerimónia fúnebre de um Rabelado”**

O enterro é feito numa jangada de pau de sisal, revestida de um pano branco coberto por uma divisa de pano preto, em forma de cruz.

A mesa onde fazem as ladainhas têm de estar todas vestidas de branco com uma cruz também revestidas de branco, para poder haver luz.

Quanto às suas festas, são totalmente espirituais, com rezas, ladainhas, novenas, que dizem os fazerem aproximar-se ainda mais de Deus.

## **2.1. Origem dos Rabelados**

Pode-se dizer que a origem dos “Rabelados” está ligada as causas antigas, isto é, deve-se recorrer de uma certa forma ao século passado ou melhor a própria forma como se processou o povoamento dessa ilha.

Os primeiros europeus que cá chegaram encontraram a ilha despovoada, daí que tiveram a necessidade de recorrer aos escravos negros africanos a fim de processar e efectivar o povoamento da mesma. O recrutamento dos escravos africanos deve-se as dificuldades enfrentadas em trazer os europeus para essa ilha, pois começaram a receber escravos negros trazidos da costa ocidental africana, pertencentes a vários grupos étnicos como: *mandjacos*, *jalófos*, *mandingas* entre outros, que trouxeram consigo as suas culturas, suas crenças religiosas, os seus hábitos e costumes de um modo geral, as suas formas de vida.

A língua falada por diferentes grupos africanos dos quais foram trazidas pelos negros não era compreendida pelos europeus. O mais difícil era distribuir uma cultura trazida pelos africanos e incutir-lhes uma outra que era estranha para os negros. Os africanos que já tinham a sua própria língua e o seu modo de viver, apresentaram uma certa resistência cultural e consequentemente a assimilação de novos costumes. A inviabilização dos africanos nas ilhas não dependia só da língua, mas também de outros factores.

No que toca ao factor religioso, os negros já tinham as suas crenças, ritos, magia religiosas definidas em função das suas áreas geográficas, tinham as suas formas de adoração e comunicação com a entidade divina (Deuses) diferentes das civilizações europeias. Seria pois difícil destruir essa forma religiosa.

Como se sabe o número de europeus era bastante inferior aos negros, de modo que havia sempre necessidade de recorrer as pessoas com fraca formação religiosa para ajudar na inviabilização. A mensagem cristã, o catolicismo de um modo particular, foi transmitida de geração em geração, mas sempre acompanhadas de crenças, ritos e magias.

No início desse século a ilha de Santiago sobretudo o concelho do Tarrafal foi vítima de um abandono sacerdotal, por falta de padres, o que levou as pessoas do interior a praticarem de sua maneira o catolicismo acompanhado das crenças e ritos africanos. Eles eram aceites e considerados pelos padres antigos porque era talvez a única forma de continuar com o catolicismo e a maneira mais viável para a sua aprendizagem.

A formação dessas pessoas veio a acontecer a partir da década de quarenta (1942/43), época em que se verificou a chegada dos primeiros padres da congregação do Espírito Santo com a missão de introduzir inovação no seio da igreja católica no país. Esses padres não foram bem recebidos pelas populações rurais porque viam neles comportamentos e hábitos diferentes. Os padres andavam de moto e usavam batinas brancas, algo que os diferenciava dos padres antigos o que provocou um certo descrédito por parte da população.

As populações rurais, sobretudo as do concelho do Tarrafal em particular, já estavam acostumadas a conviver com os padres de batinas pretas e colaboravam na celebração das missas. Chegaram ao ponto de algumas vezes substituírem os padres devido a ausência e insuficiência dos mesmos no concelho. Recebiam dos padres livros antigos que lhes ajudavam nas suas realizações religiosas, hinos, rezas e novenas.

A chegada desses padres novos significava a aliança as suas actividades religiosas e isso veio a concretizar-se com a proibição de praticar algumas actividades, tais como: fazer novenas e ladainhas em casa.

A reacção da população foi tão grande ao ponto de muitos deixarem de frequentar a Igreja, baptizar os filhos, casar na igreja, passando a realizar as suas crenças em casa com ajuda dos livros, apesar de algumas pessoas continuarem a frequentar a Igreja.

Os que deixaram de a frequentar passaram a juntar-se em casa de algumas pessoas que sabiam ler os livros, é o caso de Nhónhó Landim, pessoa mais influente no concelho nessa altura.

A doutrina ensinada pelos padres antigos não foi totalmente posta de lado, algo que veio contribuir para reforçar o grupo de pessoas que não aceitaram as inovações.

Esses grupos vieram mais tarde a serem chamados de “incentes” e depois de “Rabelados”. Houve uma campanha contra a irradiação da malária na ilha em que pulverizaram e desinfectaram as casas das populações rurais, demarcação dos prédios rústicos bem como numeração das casas, que foram rejeitadas pelos “incentes”. Os “Rabelados” não participaram, nessa actividade, justificando por um lado serem obras dos padres novos e por outro lado ser contra os princípios de Deus, envenenar as casas e bichos. As autoridades civis não encontraram outra solução senão a de convencer através da violência para os obrigar a aceitar a desinfestação das suas casas, o que levou a abandoná-las e passaram a morar nos “funcos” e em locais muito isolados.

Segundo Júnior (1974), muitas vezes a acção das autoridades civis traduziam em castigos físicos e perseguição. Algo que assentou mais ódio e rivalidade entre os grupos, acabando por colocar neles sentimentos e consciência de grupo. Esses conjuntos de factores de aspectos reais longínquos e recentes deverão estar na base do aparecimento desse movimento religioso.

Assim, pode-se enquadrar o surgimento dos “Rabelados” a um período provincial, isto é, no momento em que Cabo Verde como outros países de África estiveram sobre o domínio português, os que eram considerados territórios portugueses em África e cujo sistema político não podia ser considerados laico (não religioso).

Na ilha de Santiago, em Cabo Verde, os “Rabelados” bateram o pé e enfrentaram a fúria de Lisboa, pela liberdade do seu Deus. Ficaram na história como símbolo de resistência ao poder da ditadura. Hoje, a luta é outra: batem-se pela sobrevivência, pela tradição e pelo diálogo com a sociedade de que fugiram.

## 2.2. Descrição de algumas práticas religiosas dos “Rabelados”

As práticas religiosas dos “rabelados” são formas de manter e preservar a reprodução e a própria identidade do grupo.

**“Criston”** – é feito no sétimo dia após o nascimento da criança e em qualquer dia da semana, dependendo da disponibilidade do “Padre”.

*Em alguns casos podem demorar alguns meses ou anos, situação que por vezes acontecem devido ao desleixo dos progenitores, os padrinhos e as madrinhas são escolhidos pelos pais da criança de entre os familiares e amigos do seu agrado, a escolha até ultimamente, teria que recair sobre um membro do grupo dos “Rabelados”.*

*No dia de cristão padrinhos têm a responsabilidade de buscar as crianças em casa dos pais e levá-la ao centro.*

*A criança antes de ser levada para o centro é lavada e vestida no quarto pela parteira que fez o parto. Os presentes, todos de pé rezam o credo e o pai-nosso para afastar o demónio, O ritual pouco difere do que actualmente se pratica na igreja católica.*

*O padre pergunta o nome da criança, a madrinha ou padrinho responde: dando o nome que receberam dos pais da criança antes de saírem de casa e que levam guardado na memória. Quando apresenta o nome ao padre, este pronuncia o nome da criança. Enquanto ele pronuncia, estas palavras, ele deita a água benzida na cabeça da criança, de seguida o padre coloca a mão da madrinha e do padrinho na cabeça da criança e por fim a mão dele.*

*A água que utiliza para fazer cristão é um pouco semelhante aquela que se utiliza hoje pela igreja católica “ água benzida”, a diferença reside no facto de que entre os “Rabelados” o benzimento é feito pelo “Padre da cerimónia” que coloca um “rossadi di ossu antigo” dentro de um recipiente com água, que pode ser um copo claro de alumínio ou tigela branca e faz orações que consiste num Padre-nosso, Credo e Salve-rainha. A água que sobra é lançada nos quatro cantos do Centro ou da casa porque é uma água benzida.*

*Terminada a cerimónia, todos os presentes dirigem-se depois a casa dos pais da criança para festejarem, caso houver festa. Não se baptizam nas Igrejas porque são contra a lei dos Padres novos. (Mestre Letinho, comunicação pessoal, 2010).*

**“Papia Noiba”** – é uma cerimónia pública dos “Rabelados” que consiste no enlace matrimonial dos cônjuges e que acontece quando a moça e seu noivo decidem legitimar a união. A cerimónia é parecida com o que se faz nas igrejas e cartórios notariais.

*“Os convidados, se dirigem para a casa dos padrinhos para os acompanharem à casa dos pais do noivo, onde o resto das pessoas aí se encontra. É ali, que se inicia e termina a festa de “papia noiba”, que demora dois dias. Nesta cerimónia levam um garrafão de vinho, que é revestido com um pano branco e com uma flor no pescoço do garrafão. Ele é transportado à cabeça de forma visível, pela madrinha ou pela mãe do noivo em direcção a casa dos pais da noiva. Caso a moça não seja virgem não há garrafão, nem flor, nem festa”. Letinho, comunicação pessoal, (2010).*

*“A meio do caminho, (a companhia é sempre ao som do batuko) os pais da noiva e os seus companheiros encontram-se, trazendo também uma garrafa embrulhada da mesma forma para os receber. A realização do encontro se processa quando a mãe do noivo afirma perante os pais da noiva “kusa ki perde é mi ki teni, sta bem guardado” Letinho, comunicação pessoal (2010).*

*“À tarde, a comunidade toda desloca-se novamente para a casa dos pais da noiva. Nesta tarde, em casa dos pais da noiva, antes de se confraternizarem durante o jantar, formaliza-se a união. Os noivos ajoelharam-se na porta antes de entrar para receber a bênção dos pais, padrinhos e madrinha.*

*A bênção é dada primeiramente pela mãe da noiva acompanhada de um familiar do sexo masculino, substituindo assim o marido falecido, (na ausência por morte, doença, etc.). De seguida é a vez dos pais do noivo, depois seguem-se as madrinhas e os padrinhos dos noivos. Todos os convidados participam num jantar convívio oferecido pelos pais da noiva na sua casa com comes, bebes e batuko.” Letinho, comunicação pessoal (2010).*



*A cerimónia só termina no dia seguinte, em que os noivos, obrigatoriamente, dormem em casa dos pais da noiva, a espera da mala.” Letinho, comunicação pessoal (2010).*

**“Bésa ou reza”** - é uma prática religiosa que se realiza, em sufrágio das almas dos que falecem com mais de 15 anos de idade, no 7º dias, no 30º dias e no 365º dias após o falecimento.



**Ilustração 6: A reza**

A “Bespa” tem o início cerca das 20 horas e nela toma parte o dirigente, a que se dá o nome de “mestre de reza,” geralmente as pessoas de maior influência ficam no meio. Também a família enlutada encontram-se presente na cerimónia, em esteiras que atapetam o chão em frente de uma mesa paramentada. Os amigos e conhecidos com o objectivo de apresentarem pêsames (visita) ou condolências, ajoelham-se sobre as esteiras em frente ao altar armado desde a data do “passamento”.

Na véspera das outras ocasiões (do mês e do ano); o altar é armado no próprio dia da prática. A família mais próxima só se ajoelha na altura divina. A mesa é coberta com um lençol de imaculada brancura e, orlando-o até ao chão. Sobre este lençol, “estende-se” um pano preto, com as dimensões mais ou menos de um lenço de cabeça. Rezam pelas almas do purgatório e pela alma do defunto por quem a véspera se pratica, Pai-nosso, Ave-maria, Gloria Patri e Credo.

A meia-noite a véspera termina a primeira parte com rituais, cânticos e orações, depois serve-se uma refeição. Cantam hinos até madrugada, hora em que é servido mais um café, para evitar o sono. Os rituais e cânticos do hino “**vai a luz** ” começam, no



lúgubre silêncio. Todos saem de casa com a esteira num passo lento guiados pelo mestre, todos marcham na direcção que levou o defunto, andam cerca de vinte metros param e, terminam o hino. (Monteiro, J. 1974)

**Ladainhas** – Há três tipos de ladainhas:

- a) **Ladainha dos mortos:** é praticada por falecimento de adulto ou crianças Baptizados. Não há convites, dado que a notícia do falecimento do defunto, rapidamente e nela tomam parte os que pernoitam na casa onde o corpo se encontra.
- b) **Ladainha de “promessa”:** é efectuada por acção de graça, por algum benefício recebido. Aqui há convite, pois se realiza sempre num sábado.
- c) **Ladainha ou reza:** o objectivo dessa ladainha é louvar um Santo de vocação, o seu dia é sempre aquele em que, liturgicamente a festa desse Santo se comemora.

As pessoas que orientavam as cerimónias/práticas religiosas (ladainhas, novenas, terço, cântico “crista” baptismo etc.) na comunidade e nas suas próprias casas baseavam-se nos livros que recebiam dos diocesanos, que ainda hoje são usados pelos “Rabelados”.

Esta também tem o início às 20 horas e a sua duração depende dos hinos que se entoarem após os rituais e cânticos. Em louvor de um Santo dura uma noite inteira.

Na tarde do dia da cerimónia arma-se o altar, que consiste numa mesa colocada encostada à parede, em frente da porta principal, o tampo da mesa é coberto totalmente com um lenço muito branco, ao qual se prende uma ou mais colchas que cai até ao chão. À frente da mesa estende-se esteiras, nas quais se ajoelharão.

**Novenas** – Prática religiosa tradicional que é realizada a partir do dia seguinte àquele em que o enterro teve lugar, e se prolonga até ao anterior da “véspera”. Nesse último dia da sua realização dura mais tempo.

Começa por volta das 20 horas, não dos rituais e cânticos que se processam, na prática e no tempo, mas sim dos hinos que seguidamente forem, afinados cujo número oscila de acordo com a hierarquia do falecido. Uma prática que exige menos conhecimentos do que aqueles que a “véspera” requer.

O altar encontra-se armado com o mestre a frente, seguidos de cantores, a família sentada em lugares baixos nas esteiras que atapetam o chão da casa. Todos se ajoelham, menos os familiares, se persignam e benzem.

No fim das novenas o mestre reza e faz-se o oferecimento culminando a cerimónia. Antes de se levantar, rezam dois ou três “Pai Nossos, Avé Maria, Gloria Patri,” e oferecem estas orações pela alma do defunto. (Monteiro, J. 1974)

### **2.3. Distribuição geográfica**

Os “Rabelados” encontram-se dispersos em várias localidades dos dois concelhos do litoral mais a norte da grande ilha, habitam nas montanhas e lugares de difícil acesso onde, no passado, se refugiaram para se escaparem às perseguições e torturas, nem todos “Rabelados”, foram fixar-se em lugares de difícil acesso, como por exemplo em Ribeirão Milho, Chã de Ponta, Biscainho, e na montanha entre Monte Pausada e Xaxa.

Das diversas localidades, no interior de São Miguel e Tarrafal, podemos localizar os “Rabelados”, apenas em certas zonas. Desde os finais do ano de 1943, se encontram na Ilha de Santiago. Os “Rabelados” passavam despercebidos, pois habitavam na maior parte em lugares de difícil acesso, afastados da convivência habitual dos habitantes de zonas mais vizinhas.

Foram localizados grupos de “Rabelados” em certas localidades

1. No concelho da Praia: Nas localidades denominadas Faveta, Mato Limão, Mato Fortes e Jalados Ramos. Também se falou da existência de “Rabelados” em Salineiro, na freguesia de S. Nome de Jesus e na freguesia de S. João Batista apenas na localidade de Santana.
2. No concelho de Santa Catarina: Nas localidades de Figueiras das Naus, Boa Estradinha, Engenho, Serra Malagueta, Chão Grande da Ribeira da Barca e Romão da Boa Entrada.
3. Concelho de Santa Cruz: Achada Bel-bel.
4. No concelho de São Miguel: Em Chão de ponta, Ribeirão Milho, Palha Carga, Monte Pausada, Espinho Branco, Pilão Cão, Saltos Acima.

5. No concelho de Tarrafal: Achada Longueira, Matinho, Cabeça de Vaca, Casa Choca, Biscainho, Ribeira da Prata, Achada Moirão, Achada Lagoa, Pedra Comprida, Portal, Mato Brasil, e Achada Bilim.

Reciprocamente, vivem em lugares acessíveis, com acesso aos meios de transportes e outros bens. Podemos encontrar, ainda, comunidades de “rabelados” nalgumas localidades dos actuais Concelhos de Tarrafal e São Miguel, como em Biscainho, Achada Bimbirim, Lagoa Gémea (Traz - os - Montes) e Casa Choca (Achada Longueira) e em São Miguel na Palha Carga, Espinho Branco, Pilão Cão (Bassio), Calheta (Achada Pizarra).

É de se realçar que, a maior comunidade de “Rabelados” vive actualmente em Espinho Branco, Calheta, ilha de Santiago, Cabo Verde, num cotovelo recortado, quase dentro do Atlântico. À volta há azul-mar e azul-céu, encaixados nas montanhas de rocha, terra e verde. Os vales e as colinas têm extensas plantações de milho, grão, feijão e batata e são pontuados por casas de colmo e animais de quinta.

Em Biscainho, é uma comunidade montanhosa ao Norte (Tarrafal), a zona do litoral é mais povoada, devido às condições favoráveis provenientes da proximidade do mar, do clima, do solo mais fértil, devido à abundância de água, pouca facilidade de transportes. Os solos são muito férteis, sustentando uma agricultura diversificada: milho, feijão, cana-de-açúcar, batata e tabaco.

A geografia física da localidade de Bibirim é bastante uniforme, com a planície a dominar a localidade quase por completo. Também a volta há azul-mar e azul-céu, quase dentro do Atlântico surgindo como umas áreas com relevo mais acentuado mas sem características montanhosas. Devido às condições favoráveis provenientes da proximidade do mar. Os vales e as colinas também têm extensas plantações de milho, feijão e batata e são pontuados por casas de colmo e animais de quinta.



**Ilustração 7- “Rabelados” de Espinho Branco**

## **2.4. Situação actual dos “Rabelados”**

### **2.4.1. Aspecto Económico**

Actualmente os “Rabelados” dedicam-se a diversos tipos de actividades económicas, devido as mudanças no sector económico e provocada pela seca (falta de chuva) na ilha.



**Ilustração 8: Crianças “Rabeladas” ajudando na lida diária**

A maioria dos “Rabelados” vive essencialmente da agricultura de sequeiro, trabalhando em pequenas parcelas de terra. Além da agricultura, praticam a pecuária, fazem criação de gado: bovino, caprino, suíno e entre outros. Eles preocupam-se muitos

com os seus animais, pois eles acreditam que a continuação de alguns hábitos e costumes dependem da criação desses animais.

Com a intervenção do projecto da artista plástica Mizá desde 2006, os “Rabelados” de Espinho Branco, passaram a aprender algumas artes ligadas á pintura, á tecelagem etc. Nas outras comunidades só apenas fabricam objectos como cesto, balaies, esteiras, panos de terra. Outros possuem pequenas lojas onde vendem, além dos produtos da primeira necessidade, vendem bebidas alcoólicas.

Vários pintores desta comunidade, como Tchetcho têm participado em feiras nacionais e internacionais de arte contemporânea.



**Ilustração 9: Mizá- Artista plástica**

O artesanato é uma actividade praticada grandemente pelos “Rabelados” de Espinho Branco e que beneficiam de grande procura no concelho. Fazem balaies, esteiras, tina de lavar roupas, latas de transporte de água, frigideiras de bidão, pano de terra entre outros.



**Ilustração 10: Artesanato confeccionado pelos “Rabelados” de Espinho Branco**

A pesca é uma outra actividade que já em menor quantidade, é praticada tradicionalmente usando canas de carriços e linhas e praticamente só para o consumo caseiro. Alguns, sobretudo os da comunidade de Bimbirím, vivem da pesca artesanal,

possuem embarcações de pequenas capacidades que não os permitem afastar-se muito da costa. Os pescados são revendidos pelas clientes, que muitas vezes são as suas próprias mulheres.



**Ilustração 11: Pescadores “Rabelados”**

No passado, devido aos maus anos agrícolas, os “Rabelados” mudaram as suas formas e meios de sobrevivência, praticando diversas actividades como o comércio informal. Compram e vendem diversos tipos de produtos. Outros possuem pequenas lojas onde vendem, alguns produtos de primeira necessidade, para cobrir as necessidades caseiras.

A vida nessas comunidades gira em torno da sobrevivência: é preciso tratar da terra, da plantação à colheita; é preciso pescar e tratar dos animais. Vai-se ao mercado quando se conseguir vender alguma coisa. Não há água canalizada nem luz.

As condições da vida dos “Rabelados” estão a melhorar consideravelmente devido a aposta no comércio informal.

#### **2.4.2. Aspecto Cultural**

No que tange ao aspecto cultural, há que salientar duas vertentes: académica e profissional. Relativamente à cultura devo dizer que eles conservam até esse momento os aspectos mais antigos da nossa cultura. Continuam a vestir-se e a comportar-se à maneira antiga e permanecem ainda as concepções dos mais antigos acerca dos valores imorais que hoje são completamente estranhas para os mais jovens, sobretudo as práticas religiosas.

Antigamente os “Rabelados”, não sabiam ler e nem escrever. Actualmente verifica-se que por iniciativa própria, recorrerem ao círculo de cultura, a fim de

aprender ler e escrever e a fazer cálculos. Os filhos dos “Rabelados” neste momento já frequentam a escola primária.

A casa dos artistas, onde se pratica a RabelArte, é a casa das diversões, onde há a única televisão da aldeia, uma noite de matraquilhos, a telenovela ou só o convívio entre eles constitui a única forma de diversão dos “Rabelados”, principalmente os de Espinho Branco.

#### **2.4.3. Aspecto Social**

No que toca ao aspecto social, os “Rabelados” passaram a beneficiar dos bens públicos de modo a não sentirem necessidade de se deslocarem aos lugares centrais para aquisição de certos produtos.

Não participam em certas cerimónias sociais e culturais devidos as suas normas. Não trabalhavam com o estado, mas não estão totalmente desintegrados no seio da comunidade que pertencem, convivem com outras pessoas vizinhas sem qualquer problema e a vizinhança não os consideram pessoas estranhas.

#### **2.4.4. Aspecto Religioso**

As práticas religiosas desse povo foram sempre dirigidas e orientadas por pessoas que sabem ler e escrever ou seja interpretar os textos.

Os “Rabelados” constituem grupos católicos tradicionais muito apegados a catolicismo primitivo, defendendo a doutrina antiga pregadas pelos padres antigos.

No entanto, são grupos informais religiosos com a missão de salvar as almas humanas pois, acreditam na imortalidade das almas. Nos dias de prática dos actos religiosos, não trabalham, jejuam até ao meio da tarde.





**Ilustração 12 – Culto dos “Rabelados”**

### **2.5. Relação com a população vizinha**

De maneira geral estes dois concelhos deverão ser entendidos e compreendidos numa perspectiva histórica, pois o passado dessas comunidades, a sua origem foi sempre marcado pelos momentos de conflitos aflições e perseguição. Hoje, existe uma certa abertura entre os “Rabelados” e a vizinhança. Há uma certa relação de entre ajuda, algo que caracteriza toda a população do interior da grande ilha.

A relação dos “Rabelados” com a população vizinha é cada vez mais intensa devido ao forte relacionamento entre os seus filhos com os vizinhos, chega até a haver casamentos entre filhos das pessoas que não são “Rabelados” com os da comunidade, e vice-versa.

As relações com as autoridades civis só serão compreendidas se tivermos em conta as situações reais, de perseguição, deportação e maus-tratos inclusive castigos físicos as quais esse grupos enfrentaram durante alguns anos no início da sua existência.

Mas de um modo geral, estão disponíveis para responderam e respeitarem as decisões das autoridades e recorrendo-se delas sempre que for necessário.

No entanto, pensamos que os “Rabelados” têm os dias contados. Os velhos vão desaparecendo e os mais novos já pouco ou nada ligam à religião. Descem às cidades e



procuram mudar de vida, por não entenderem a razão da luta dos seus pais. Actualmente, muitos já se reconverteram e o seu passado é apenas uma referência histórica.

Segundos os chefes, hoje na comunidade já não sentem quaisquer tipos de ameaças por parte da comunidade vizinha, pois sentem-se livres, e podem praticar livremente a sua fé.

## **2.6. Lazer e ocupações dos tempos livres nas comunidades dos “Rabelados”**

O tempo na comunidade dos “rabelados” é medido pelas tarefas, não sendo regido pelo relógio, desta forma, não existe o binómio trabalho-lazer, a concepção de lazer dessas comunidades é baseada somente na questão da atitude, ou seja, se há divertimento e ou descanso, pode ser considerado lazer. Nesse sentido, percebe-se que estas comunidades vivem um continuum entre produção e festa, próprio de uma comunidade rural.

As populações locais trabalham na agricultura, pesca, artesanato, cerâmica, etc. São os que garantem algum dinheiro para a família. Eles também vendem alguns produtos como milho, feijão, banana, batata e criam alguns animais para a própria subsistência.

Estas condições peculiares é que impulsionaram este estudo, no sentido de investigar as sensações e emoções que permeiam o espaço de trabalho e não trabalho desta população.

Nessas comunidades, o momento de lazer não está mais relacionado a tempo disponível, mas com disposição. Para a comunidade dos “Rabelados”, o tempo de lazer e o tempo de trabalho não são distintos. Este dado pode ser comprovado quando se perguntava a eles o que mais gostavam de fazer, eles respondiam que era o trabalho, pois sentiam prazer em alguns afazeres. Alguns também diziam que não gostavam de fazer algumas tarefas relacionadas ao seu trabalho. A melhor forma de fazê-los entender o tempo livre era utilizar o termo folga.

A maior parte dos divertimentos na vida dessas pessoas do campo se dá na própria residência, ou na de vizinhos, em meio aos trabalhos (e neles), do que

propriamente fora do âmbito doméstico. (...) Desde a mais tenra idade confundem-se ali o trabalho e a diversão.

Para estas comunidades é por meio do trabalho que conseguem seus alimentos e conseqüentemente garantem sua sobrevivência. Portanto, mesmo que não haja uma dicotomia acentuada entre trabalho e diversão, eles só podem se entregar a afazeres não produtivos e que trazem satisfação pessoal quando terminam seus afazeres.

É neste momento de folga que eles realizam algumas actividades, jogam futebol, realizam a caminhada, visitam um amigo ou parente, brincam com as crianças, ouvem o futebol no rádio, descansam, entre outras actividades habituais que podem proporcionar prazer.

Mas, esta proximidade entre trabalho e diversão não quer dizer que não exista lazer. Estes somente não dissociam seu tempo entre trabalho e não trabalho, e as pessoas experimentam a todo tempo diversão e afazeres.



**Ilustração 13: Crianças “Rabelados” brincando**

### **3. CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

#### **3.1. Lazer e qualidade de vida**

A preocupação com o estilo de vida é muito antiga, surgiu com Sócrates por volta de 400 a.C. (Andujar, 2006).

Desde então, pesquisadores das mais variadas áreas de conhecimento têm se dedicado para tentar explicar este fenómeno. Longos anos transcorreram, e ainda não é possível definir qualidade de vida em um conceito único e acabado, no entanto, é perceptível que os autores convergem suas teorias no que diz respeito aos aspectos da subjectividade, multidimensionalidade e a existência de dimensões positivas e negativas da qualidade de vida (Mion et al., 2005).

Em virtude do crescente número de definições do termo qualidade de vida, surge dificuldade em apontar um conceito mais completo, mas torna possível a fusão destes conceitos para se chegar a um entendimento mais concreto. A partir deste princípio, podemos mencionar que, de acordo com Gaspar (2001, 47), pode-se definir qualidade de vida como “um conjunto subjectivo de impressões que cada ser humano possui, sendo simultaneamente um produto de diversos factores que o afectam e um processo que ele experimenta a cada momento”. Tal afirmação sustenta a teoria de que a qualidade de vida varia de indivíduo para indivíduo, e provém do resultado da variedade de experiências presenciadas pelo indivíduo.

Já para Santos (2002, 01), “a qualidade de vida boa ou excelente é aquela que oferece um mínimo de condições para que as pessoas possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, vivendo, sentindo ou amando, trabalhando, produzindo bens ou serviços; fazendo ciência ou artes”.

Os conceitos exprimem a ideia de que a qualidade de vida se relaciona directamente ao prazer pessoal, e que sofre interferência da vida quotidiana em todos os seus aspectos, o que conduz à compreensão de que Mion et al. (2005) estavam correctos ao apontar a qualidade de vida como um factor directamente dependente da satisfação do indivíduo, bem como dos ambientes com os quais este tem contacto.

Ideia também defendida por Pilatti (2007, 42) o qual afirma que a qualidade de vida “depende do equilíbrio de seis domínios: físico, psicológico, nível de interdependência, relações sociais, ambiente e aspectos espirituais / religião / crenças pessoais”.

Já com relação ao lazer, tomar-se-á como ponto de partida a Carta Internacional de Educação para o Lazer, da Associação Mundial de Recreação e Lazer (World Leisure and Recreation Association) – WLRA, onde se encontram as seguintes proposições:

O lazer se refere a uma área específica da experiência humana com seus próprios benefícios. [...] Abrange formas amplas de expressão e de actividades cujos elementos são tanto de natureza física quanto intelectual, social, artística ou espiritual. [...] é um meio privilegiado para o desenvolvimento pessoal, social e económico; é um aspecto importante de qualidade de vida. [...] promove a saúde e o bem-estar geral oferecendo uma variedade de oportunidades que possibilitam aos indivíduos e grupos escolherem actividades e experiências que se adequem às suas próprias necessidades, interesses e preferências.

As pessoas atingem seu pleno potencial de lazer quando estão envolvidas nas decisões que determinam as condições de seu lazer. [...] O lazer é, portanto, visto como um recurso para melhorar a qualidade de vida. (WLRA, 1993).

Para Elias (1994), o que as pessoas buscam nas ocupações de lazer é a satisfação de uma necessidade biológica que lhes foi reprimida no decorrer do processo civilizador, ou seja, sentir prazer. Assim, a satisfação do lazer – ou a falta desta – pode ser da maior importância para o bem-estar das pessoas quer como indivíduos ou como sociedades. Ele mostra que em sociedades que adoptam elevadas normas de civilização, as pessoas obrigam-se, cada vez mais e em todos os lugares, a controlar seus impulsos

afectivos e emocionais mais espontâneos, bem como suas mudanças de humor, para que possam viver colectivamente.

É conveniente, no entanto, descrever alguns conceitos de lazer encontrados na literatura, definido por autores que se propuseram ao estudo do mesmo, para situarmos a nossa discussão posterior.

Marcellino (1995,39) define lazer como “ a cultura, compreendida em seu sentido mais amplo, vivenciada no tempo disponível. É fundamental como traço definidor, o carácter desinteressado dessa vivência”.

O lazer também pode ser entendido como um tempo utilizado na realização de actividades escolhidas livremente (Padilha, 2002,125); ou como actividade sem obrigatoriedade com objectivo de alcançar prazer pessoal e realizada durante o tempo livre (Gutierrez, 2001, 7).

O lazer pode ser, ainda, “uma ocupação escolhida livremente e não remunerada escolhida, antes de tudo, porque é agradável para si mesmo” (Elias & Dunning, 1992,107).

Por estas definições torna-se possível ressaltar os dois aspectos fundamentais do lazer: o tempo e a atitude. Estudos sobre o lazer devem, portanto, levar em conta estes aspectos, tratando-os conjuntamente ou em separado.

Os conceitos de lazer nos revelam a necessidade de tentar responder ao menos duas questões de fundamental importância para a reflexão da relevância do lazer na sociedade actual: o que leva essencialmente as pessoas a buscar as actividades de lazer? O que existe subjacente a este fenómeno social que se tornou “objecto de desejo” na sociedade actual?

Para tentar responder estas questões é preciso entrar no campo da sociologia e procurar entender os aspectos histórico-sociais envolvidos tanto na procura quanto na necessidade pelas actividades de lazer.

A maioria dos estudos sobre o fenómeno lazer enfoca sua actuação enquanto contraposição ao trabalho. O tempo destinado às actividades de lazer seria o tempo de

“não-trabalho” e viria da necessidade de fugir temporariamente das rotinas e alienações provocadas pelo trabalho formal, que surge após a Revolução Industrial, e que muda a relação dos indivíduos com a sua busca pela subsistência. “O lazer, como instância distinta e específica da vida social, só é percebido com o advento da Revolução Industrial e a separação dos espaços familiares, comunitários e profissionais, ou seja, existe no objecto lazer um aspecto histórico de “não-trabalho” (Gutierrez, 2001, 6).

Este autor chama a atenção para o facto desta conceitualização, baseada na dicotomia trabalho e lazer, trazer as marcas características dos autores clássicos da sociologia como Marx, Weber e Durkheim.

Ao contrário do que pode parecer, tempo livre e lazer se tratam de conceitos distintos. Partindo desse pressuposto, pode-se considerar tempo livre como o tempo liberto das ocupações de trabalho. Erroneamente se acredita que todo o tempo não dedicado ao trabalho pode ser dedicado ao lazer. Ao contrário disso, nas presentes sociedades somente parte do tempo livre é voltada para as actividades de lazer (Elias & Dunning, 1992).

Elias e Dunning (1992) entendem que as actividades de lazer levam as pessoas a um nível de excitação agradável que se tornou praticamente ausente nas sociedades industriais. Levando em conta esta análise é possível dizer que a busca pelas actividades de lazer, principalmente as de carácter mimético, é também a busca pela excitação, pela necessidade de manifestação de sentimentos fortes que foram ou que estão reprimidos pelo autocontrole dos indivíduos ou pelo controle imposto pela sociedade no processo civilizador.

O termo mimético deve ser entendido sob o aspecto de reproduzir, no lazer, sensações semelhantes às experimentadas na vida real, sem os riscos inerentes às mesmas. “Sob a forma de factos de lazer, em particular os da classe mimética, a nossa sociedade satisfaz a necessidade de experimentar em público a explosão de fortes emoções – um tipo de excitação que não perturba nem coloca em risco a relativa ordem da vida social, como sucede com as excitações de tipo sério” (Elias & Dunning, 1992, 112).

Verifica-se, então, que tanto em situações de excitação séria como em situações de lazer (miméticas) os indivíduos experimentam níveis de excitação semelhantes do ponto de vista fisiológico, mas com aspectos de carácter sociológicos e psicológicos bastante distintos.

Para entender e compreender as diferenças entre as variadas actividades de tempo livre, entre as quais se insere o lazer, (Elias & Dunning, 1992) utilizam o conceito "espectro do tempo livre", onde identifica as demais actividades, além do trabalho, que são executadas de forma rotineira. As actividades transcorridas no tempo livre, isto é, no tempo liberado do trabalho profissional, são muito variadas. Como exemplo, as sociais, de convívio com a família e até mesmo cuidados pessoais.

Só uma parte do tempo livre pode ser voltada ao lazer, para melhor compreensão deste conceito, os autores classificaram as actividades de tempo livre conforme o seu "grau de rotina" e assim essas actividades foram separadas em três grupos distintos: actividades rotineiras, actividades de formação e auto desenvolvimento e actividades de lazer.

Além das rotinas do tempo livre, Elias e Dunning (1992) mostram-nos que as modernas modalidades de lazer permitem ao indivíduo liberar-se das tensões do stress diário sem ameaçar sua integridade física e moral, proporcionando assim um meio de “produzir um descontrolo de emoções agradável e controlado”.

É possível afirmar que as actividades de lazer e em especial o desporto em suas diferentes manifestações, devido ao alto grau de relevância que possuem no contexto social, sejam caminhos extremamente importantes e interessantes para a compreensão das relações existentes em nossa sociedade.

Entender porque as pessoas buscam as actividades de lazer e perceber o processo das mesmas enquanto geradoras de emoções colabora para o entendimento das relações humanas e as suas evoluções.

As recentes actividades que se incorporaram ao leque de opções de lazer, como os desportos “radicais” também parecem ser a busca por emoções mais fortes.

Dáí a importância de se identificar as características das necessidades individuais de lazer desenvolvidas em nossa sociedade e as características específicas de lazer desenvolvidas na sociedade capazes de satisfazer as necessidades individuais.

Por isso, uma sociedade precisa de dar oportunidade aos seus membros, especialmente aos mais jovens, a participação, seja como “actores” ou “espectadores” em actividades de lazer desportivas.

### **3.2. Perspectiva da qualidade de vida**

Adiante deste cenário, podemos observar uma maior preocupação das pessoas acerca de seu estilo de vida, bem como, o meio científico em como avaliar a qualidade de vida (QV) dessa população (Buss, 2003).

A qualidade de vida do indivíduo tem a ver com a sua satisfação em ser, ter ou fazer aquilo que tem importância para ele; já o cuidado tem a ver com o “se importar com o resultado daquilo que se faz, (Buss, 2003).

Com o avanço das tecnologias, observamos uma mudança no modo de vida das pessoas. Em consequência deste fato ocorre um crescimento na morbimortalidade por conta das doenças crónicas (Seidl e Zannon, 2004).

Portanto, em ambos os casos aparecem, a leveza e a sensibilidade do fazer com satisfação, pela certeza do trabalho competente. O cuidado adequado (resultado esperado) pode influir na qualidade de vida, na medida que satisfaz e atende ao que importa para os indivíduos.

As condições de trabalho impróprias, o esforço demasiado, a jornada de trabalho excessiva, e o alto índice de acidentes de trabalho constituíram um quadro de factores que levaram os operários a reivindicar por melhores condições de trabalho, durante o período da revolução industrial (Carvalho, 2004, 159-160).

Ao longo da história, é perceptível que houvera a humanização gradativa do trabalho, através da redução da jornada de trabalho, melhora nas condições de trabalho, e maior valorização do trabalhador como ser humano. Em contrapartida, exige-se cada vez mais qualificação profissional. A cobrança por um aumento nos índices de



produção, em menos tempo e com menor custo, impõem novas exigências os trabalhadores da sociedade moderna. Em virtude disso, a qualidade de vida destes vem sendo comprometida (Pilatti, 2007).

Nos dias actuais, o trabalho é caracterizado por surpreendentes avanços tecnológicos, pela sofisticação dos métodos e instrumentos de trabalho. Nesse contexto, a inovação representa às empresas, uma possibilidade efectiva de sobrevivência, a partir do momento que oferece sustento para o aumento da produtividade. Em função dos avanços tecnológicos, a estimativa de que o tempo disponível é desacertado, diante desta perspectiva, o número de postos de trabalho é reduzido (Pilatti, 2007).

O trabalho torna-se uma actividade selectiva, apenas aqueles com alta qualificação garantem seus postos. Aqueles que não possuem acesso aos avanços tecnológicos tornam-se desqualificados e são excluídos da sociedade trabalhista. Desta forma, caminha-se para a maximização de um problema social.

Em contraste ao que se supõe, a inovação não proporciona avanços significativos na qualidade de vida da população, assim, as projecções futuras não se apresentam optimistas no que diz respeito a uma qualidade de vida melhor (Pilatti, 2007).

### **3.3. Tempo Livre**

No que respeita ao tempo livre, de uma maneira geral, é todo o tempo liberto de ocupações profissionais remuneradas, ou seja, o oposto ao trabalho. Aquele tempo em que cada um está isenta das ocupações diárias.

Jean Dumazedier, sociólogo francês que, nos anos 60 e 70 do século XX, conferiu um grande impulso aos estudos sociológicos das actividades de lazer, definiu o tempo livre como aquela parcela de tempo liberta do trabalho produtivo, salientando que é basicamente um tempo "social", propício à criação de novas relações sociais e de novos valores” (Infopédia, 2007).

Vários autores, ao definir tempo livre fazem referência à liberdade de acção durante esse período, Weber, citado por Quintas & Castaño (1998,104), define como “...aquele tempo que fica depois de realizar o trabalho heterónimo, sobretudo na forma

de trabalho assalariado, assim como depois de sobrar os tempos necessários para dormir, ir ao trabalho, comer e cuidar do próprio corpo”.

Uma definição semelhante é adoptada por Edgar Morin (citado por Ander- Egg, 1999) ao afirmar que um tempo criativo, que nos permite lutar contra as impressões/sensações múltiplas da nossa sociedade, é um tempo para o ócio, é uma reacção ao tempo de trabalho, é um tempo sem tempo, é um tempo de comunicação interpessoal, grupal e com o meio físico; é um tempo de compromisso social que implica a participação voluntária em actividades com dimensões sociais e integradoras” (Ander-Egg, 2001, 34).

É através deste que se manifesta o ócio. O tempo livre é o tempo em que não se trabalha e se podem realizar diversas ocupações voluntárias.

Nesta perspectiva o tempo livre é uma das condições ou dos requisitos necessários ao ócio, pois acreditamos que é imprescindível que se tenha algum tempo liberto dos afazeres e da rotina diária. A atitude da pessoa perante esta também parece ser também muito importante, uma vez que, as pessoas devem ter uma postura completamente voluntária e motivada.

Por fim, as actividades que se realizam devem proporcionar descanso, diversão e desenvolvimento.

Visando um estudo mais adequado do lazer, Elias e Dunning (1992) chamam atenção para a diferença existente entre o que seria tempo de trabalho, tempo livre e tempo de lazer. Para demonstrar que “todas as actividades de lazer são actividades de tempo livre, mas nem todas as de tempo livre são de lazer”, elaboraram um quadro classificatório denominado “Espectro do Tempo Livre”, contendo os principais tipos de actividades comumente realizadas em nossas sociedades no “tempo livre” (tempo liberto das ocupações de trabalho profissional).

Tais actividades foram assim distribuídas: a) rotinas do tempo livre (provisões rotineiras como necessidades biológicas e cuidados com o próprio corpo, rotinas familiares e o governo da casa); b) actividades intermediárias de tempo destinada a suprir necessidades de formação/ auto-satisfação/ auto-desenvolvimento (trabalho não profissional, actividades religiosas, estudo privado com vista a progressos profissionais,

passatempos do tipo hobby); c) actividades de lazer (actividades pura ou simplesmente sociáveis, que podem ser mais ou menos formais; actividades de jogo ou miméticas, com participação como membro da organização, como espectador ou como actor e uma miscelânea de actividades menos especializadas, tais como viagens, banho de sol, dentre outras).

A elaboração do “Espectro do Tempo Livre”, segundo os autores, é uma tentativa de proporcionar uma classificação dos tipos de actividades desenvolvidas pelas pessoas no seu tempo livre, com o objectivo de esclarecer o conceito dos termos “lazer” e “tempo livre”.

Trata-se de uma estratégia para estabelecer o “lugar” do lazer no tempo livre das pessoas e a relação entre os numerosos tipos de actividades de tempo livre.

O quadro torna possível visualizar o que as actividades de lazer têm em comum e o que as distingue entre si de todas as outras actividades humanas, não restringindo-se ao trabalho profissional. Além disso, evidenciam o fato de que um grande número de actividades de tempo livre não é dedicado ao lazer. Esclarece, ainda, que, em sociedades complexas, a rotina está presente, em diferentes graus, também nas diversas actividades de tempo livre e não apenas nas profissionais.

Podemos então concluir que o dia se divide em dois tipos de tempo:

- Tempo de trabalho laboral – Aquele tempo em que trabalhamos e cumprimos as nossas tarefas laborais;
- Tempo para além do trabalho laboral – este divide-se em dois:
  - ✓ O tempo disponibilizado para realizar as actividades que fazem parte do quotidiano, as tarefas domésticas;
  - ✓ O tempo livre;

### **3.4. Diferenças entre Recreação, Lazer, Jogo e Brincadeira**

Como se pode analisar nos conceitos existem algumas diferenças entre a recreação, o lazer, o jogo e a brincadeira.

Entende-se por recreação, todas actividades que o indivíduo procura praticar em seu tempo livre buscando a sua satisfação. As brincadeiras são também actividades onde o indivíduo as procura, porém a diferença é que nas brincadeiras o praticante para obter o resultado deve-se entregar totalmente à actividade transformando-a em divertida, alegre e que cause um bem-estar em quem procura este estado de espírito. Uma actividade recreativa pode não obter esse resultado.

O lazer pode ser ao mesmo tempo férias e trabalhos voluntários, nadar e fazer desporto, prazeres gastronómicos e entretenimentos musicais, actividades de azar, leitura de jornal e estudo de uma obra-prima, conversa fútil e conversa cultural. São actividades que não visam a obtenção de um pagamento e colocam-se à margem das obrigações familiares, sociais, políticas e religiosas. São desinteressadas e realizadas livremente, a fim de proporcionar satisfação aos indivíduos que as praticam.

Fazendo a distinção entre jogo e brincadeira pode-se dizer que o jogo é a actividade com regras que define uma disputa “que serve para brincar” e brincadeira é o acto ou efeito de brincar, entreter-se, distrair-se com um brinquedo ou jogo. Ao tentar estabelecer a diferença entre jogos e brincadeiras há apenas uma pequena mudança: o jogo é uma brincadeira com regras e a brincadeira, um jogo sem regras. O jogo origina do brincar ao mesmo tempo em que é o brincar.

### **3.5. Recreação e lazer**

O crescimento industrial, nos finais dos anos 50 contribuiu para a diminuição de mão-de-obra.

A concentração dos trabalhadores quer nas zonas urbanas e zonas rurais, fizeram com que houvesse utilização de tecnologias e isso provocou um crescimento que conduziu a alterações social, perda da identidade local, mudanças culturais, demográficas, levando mudanças de mentalidade com respeito ao tempo livre.

É fácil ouvir as pessoas falarem da recreação e lazer como sinónimos, por não saberem diferenciar os conceitos, fazendo mau uso dos mesmos.

Para iniciar podemos referir-nos ao tempo em que as pessoas destinam na vida para as mais diversas ocupações. O tempo total de uma pessoa é caracterizado por todo o seu tempo e pode ser subdividido em três partes, que não têm necessariamente a mesma duração, dependendo da prioridade de cada um.

**Tempo de trabalho** – tempo utilizado em compromisso, com responsabilidade, obrigação e envolve retorno financeiro, como exemplo podemos citar o tempo em que um professor leva para preparar a sua aula, e não somente o tempo em que está envolvido directamente na actividade, que é segundo os autores citados, o horário de trabalho. É importante ressaltar também que o tempo de estudo, na escola e fora dela, é considerado um tempo de trabalho.

**Tempo de necessidades básicas vitais** – é o tempo destinado para a realização das necessidades sem as quais o ser humano não vive, como: sono, alimentação, necessidades fisiológicas e higiene.

**Tempo livre** – é o que sobra em termos de tempo em relação às outras subdivisões, ou seja são o tempo total de uma pessoa diminuído daí o tempo de trabalho e o tempo de necessidades básicas vitais. E é exactamente neste tempo livre que as pessoas têm seu tempo de lazer, onde o facto de alguém apresentar predisposição para realizar alguma actividade lúdica (se divertir, entreter-se) demonstra que essa pessoa está em uma situação de lazer e a partir do momento em que concretiza essa vontade, ela está tendo sua recreação.

A recreação não é necessariamente uma actividade, mas uma circunstância, uma atitude.

A actividade que um indivíduo pratica e assim atinge sua recreação, chama-se de actividade recreativa ou actividade lúdica. Mas é importante observar que nem toda a atitude realizada fora do tempo de trabalho ou do tempo de necessidade básicas vitais, é lazer, pois para ser considerada como tal, tem que apresentar a componente lúdica. Um exemplo é ir a uma festa a qual não se tem vontade de ir, porém se decide ir apenas por

obrigação, o que se chamamos de obrigações sociais. Exemplos similares podem ser: ida a um velório, compras do dia-a-dia, entre outros.

### **3.6. Características da recreação e lazer**

A recreação, segundo Cavallari e Zacharias (1994), apresenta cinco características básicas, que são:

1. Escolha livre (interesse pessoal de cada indivíduo); A recreação deve ser escolhida de acordo com os interesses comuns dos participantes. As pessoas com as mesmas características têm uma tendência de se aproximarem e se agruparem na busca da recreação que mais se adequa ao seu comportamento.
2. Actividades diversificadas; A recreação tem que ser escolhida livremente e praticada espontaneamente. Cada pessoa pode optar pelo que gosta de fazer, de acordo com seus interesses.
3. Prática sem pressão externa (opção individual); A recreação deve propiciar o exercício da criatividade.
4. Proporciona estado psicológico positivo; A prática da recreação busca levar o praticante há estados psicológicos positivos. Ela deve estar sempre ligada ao prazer e nunca há sensações desagradáveis e negativas.
5. Satisfação pessoal de cada indivíduo; A recreação tem que ser encarada por quem pratica como um fim nela mesma. O único objectivo é recrear-se.

### **3.7. Funções do lazer**

Dumazedier (2001), revela-nos três funções do lazer:

- 1) Descanso: Livrar-se da fadiga.
- 2) Divertimento, Recreação e Entretenimento: Libertar-se da monotonia, busca de uma vida de complementações por meio de divertimento e evasão para um mundo diferente, e mesmo diverso, do enfrentado todos os dias. Esta pode levar a actividades reais baseadas em mudanças de lugar, ritmo e estilo (viagens, jogos, desportos), ou então recorrer a actividades fictícias com base na identificação e projecção (cinema, teatro, romance...);

- 3) Desenvolvimento: Permite uma participação social maior e mais livre, a prática de uma cultura desinteressada do corpo, da sensibilidade e da razão.

### 3.8. Benefícios da recreação e lazer

- Tempo livre dinâmico;
- Maior tempo de vida;
- Novos tempos sociais;
- Tempos sociais modificados.

### 3.9. Categorias quanto ao conteúdo das actividades de lazer

Dumazedier (1980) e Marcelino (1995) definem as actividades de lazer em áreas de interesse que compõem um todo interligado. O interesse deve ser entendido como o conhecimento que está enraizado na sensibilidade, na cultura vivida. Esses autores distinguem seis categorias quanto ao conteúdo das actividades de lazer:

1. **Artístico**: universo estético feito de imagens, de emoções, sentimentos. É imaginário, (ir ao cinema, teatro, acesso à literatura);
2. **Intelectual**: cognitivo, objectividade, informação, exemplo: busca de conhecimentos, científicos ou não (jornais, revistas);
3. **Manual**: capacidade de manipulação de cada indivíduo. O curso das mãos é essencial, seja para transformar, para restaurar (lavar o carro nos finais de semana, cultivar hortaliças, croché, tricô, etc.);
4. **Físico**: desenvolvido através de actividades físicas, (caminhadas, ginástica, desporto e actividades correlatas, executadas de maneira formal ou informal, em espaços tecnicamente planeados, como pistas, academias);
5. **Social**: busca do indivíduo para relacionar-se com os outros, (convívio doméstico, com jogos e passeios com filhos, visita a parentes e amigos, movimentos culturais);
6. **Turístico**: desenvolvido através de actividades turísticas (viagens, passeios, etc.).

### **3.10. A busca da liberdade e obrigação no lazer**

A busca da liberdade e obrigação é uma forma de procurar descanso da repressão social, ela acontece no tempo livre ou no lazer. Neste caso o lazer é definido como o processo amplo de criação de laços sociais e interdependência, diferente por exemplo do mundo das obrigações sociais como escola, trabalho, família e religião onde ocorre a repressão.

A liberdade concreta, real, consiste na superação das condições estabelecidas pelo exterior, significa uma tomada de responsabilidade sobre as próprias condições de cada indivíduo. Tais condições, auto-geradas, não têm por que implicar a negação da obrigação, mas sim buscar sua incorporação como próprio consoante a necessidade.

Dessa maneira, entende-se que o homem se fará livre numa sociedade ou comunidade determinada, desde que supere as condições exteriores que venham a lhe impor limitações. Todo lazer, obrigatoriamente, exige obrigações e liberdades, de modo que, havendo um grau maior de liberdade, ou seja, auto-condicionamento, esse lazer se torna tempo livre.

No lazer as formas de relação não são sistematizadas ou definidas como no trabalho. Existe no lazer uma articulação dos laços sociais que passa pela esfera do gostar, desgostar, amar, odiar. No tempo livre são permitidas sensações que o mundo das obrigações não aceita, por isso a sua importância no processo civilizatório (Gebara, 2000).

A permissão e expressão destas sensações levam o indivíduo a ser principal nos momentos de lazer. Enquanto no mundo das obrigações as convenções sociais subestimam a capacidade do indivíduo, criando uma série de acções morais e clichés, no mundo do lazer o sujeito se desvincula dessa moral autoritária para uma moral "um pouco menos disciplinada", onde vamos encontrar, por exemplo, a permissão de "xingamentos" em jogos, o uso de roupas sensuais, o consumo de bebidas alcoólicas, as relações sexuais e a compra de produtos. Todas estas acções afastam por alguns instantes o peso de viver numa sociedade moralizante (Almeida, 2003).



#### **4. CAPÍTULO III – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO**

O presente capítulo refere-se aos procedimentos metodológicos em que assenta esta investigação, incluindo, objecto de estudo, a selecção dos inquiridos. São descritos os critérios de escolha dos sujeitos; apresentam-se o instrumento de recolha de dados, baseado num outro semelhante e adaptado à realidade cabo-verdiana.

É importante ressaltar que todo o processo metodológico foi estabelecido em função das necessidades da pesquisa e fundamentado na análise bibliográfica efectuada, nas fontes (orais e escritas) sobretudo em investigações disponíveis sobre o tema em estudo.

##### **4.1. Descrição da metodologia utilizada e sua justificação**

A metodologia utilizada neste estudo foi de natureza qualitativa e quantitativa e com relação aos objectivos da pesquisa, pode ser classificada de descritiva, na forma de “surveys”, que segundo Gil (1999,70), “caracterizam pela interrogação directa das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer”.

Basicamente, procede-se à solicitação de informações a um grupo de pessoas acerca do problema estudado para em seguida, mediante análise quantitativa, obter as conclusões correspondentes dos dados recolhidos.

Ainda no que diz respeito à metodologia de pesquisa, é importante destacar que, por se tratar de uma investigação que envolve o estudo de seres humanos, foram observados aspectos éticos aplicáveis, os quais se inserem principalmente nas seguintes categorias: consideração à pessoa humana, sigilo profissional e confidencialidade dos dados e dos sujeitos.

#### 4.2. População do estudo e selecção da amostra

A população do nosso estudo foi constituída pela totalidade dos moradores, das três comunidades de “Rabelados”, localizadas na ilha de Santiago, cuja dimensão, foi de 560 indivíduos.

O plano de sondagem escolhido foi em função da disponibilidade e presença na comunidade aquando da visita do entrevistador correspondente a 14 indivíduos de ambos os sexos



**Ilustração 14 - Mapa da Ilha de Santiago**

#### 4.3. Instrumento

O instrumento de recolha de dados foi um questionário elaborado através da adaptação ajustada à situação de Cabo Verde a partir do questionário utilizado por Rugiski & (Pilatti (2007), “Qualidade de vida e lazer: o caso dos colaboradores das

cooperativas agrícolas dos Campos Gerais”. O questionário é composto por perguntas abertas e fechadas, baseado na Escala de Likert.

Foi pedido aos entrevistados que indicassem a frequência em relação a cada pergunta, segundo a graduação: Sempre (5), com frequência (4), às vezes (3), raramente (2), nunca (1). Foi preenchido pelo próprio pesquisador e foi estruturado em duas partes:

A primeira, destinava-se à obtenção de dados de identificação dos inquiridos, nomeadamente idade, género, agregado familiar, rendimento familiar, o grau de escolaridade e era constituída por seis (6) questões importantes para traçar o perfil dos inquiridos.

O perfil da amostra é de grande relevância, uma vez que poderá servir de justificativas para possíveis factores ligados ao lazer e qualidade de vida das comunidades.

A segunda, se direccionou à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado, que segundo Gil (1999, 70), “caracterizam pela interrogação directa das pessoas.

#### **4.4 Procedimentos de recolha**

Os dados foram recolhidos através de questionários aplicados “rabelados”. Em cada comunidade foi aproveitado um sábado do mês de Maio.

Antes do preenchimento dos questionários, os inquiridos eram informados que a resposta era voluntária, confidencial e anónima.

De modo geral, os sujeitos responderam ao questionário sem dificuldades, com excepção de alguns, para os quais foi necessário repetir as questões de forma ainda mais simples em crioulo para que pudessem compreender e respondê-las com coerência.

É importante ressaltar que houve cooperação total dos sujeitos no processo de resposta ao questionário. Muitos deles expressaram satisfação em participar da actividade. Além disso, demonstraram bastante disponibilidade para participar. Em

geral eram espontâneos e mostraram-se bastante motivados durante a aplicação do mesmo.

#### **4.5. Apresentação e análise dos dados**

Após a aplicação, os questionários foram reunidos para introdução na base de dados e análise estatística.

Para descrever os dados utilizou-se da estatística descritiva através do método percentual, utilizando o programa Microsoft Office Excel 2007.

As respostas dos entrevistados foram analisadas e confrontadas com o marco teórico de nossa pesquisa, tendo em vista o objectivo proposto.

#### **4.6. Perfil dos inquiridos de Espinho Branco**

**Tabela 1** - Distribuição da amostra segundo a Idade

<b>Idade</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
7 a 15 anos	9	23,7
16 a 25 anos	11	<b>28,9</b>
26 a 35 anos	8	21,05
36 a 45 anos	8	21,05
46 a 55 anos	2	5,3
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

No que respeita a idade, observamos que, 28,9% têm idade compreendida entre 16-25 anos; 23,7% tem idade entre 7-15 anos, 21, 05% tem idade entre 26-45 anos e 5,3% dos inquiridos têm idade entre 46-55 anos.

**Tabela 2** - Distribuição da amostra em função do género

<b>Género</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	22	<b>57,9</b>
Feminino	16	42,1
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Verificamos que em relação ao género, 57,9% são do género masculino e 42,1% do género feminino.

**Tabela 3** - Distribuição da amostra segundo o agregado familiar

<b>Agregado familiar</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Pai	1	2,6
Mãe	4	10,5
Pai e Mãe	7	18,5
Filhos e Companheiro (a)	15	<b>39,5</b>
Mãe, companheiro (a) e filho	7	18,5
Tio, Tia, irmão	3	7,8
Sozinho (a)	1	2,6
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Sobre o agregado familiar constatamos que 39,5% vivem com filhos e companheiro(a); com a mesma percentagem, 18,5% vivem com (pai e mãe), (mãe, companheiro(a) e filho); com 10,5% vivem somente com a mãe; 7,8% vivem com o tio, tia e irmão e com a mesma percentagem 2,6% vive sozinha/com o pai.

**Tabela 4-** Estado civil dos inquiridos

	<b>N</b>	<b>%</b>
Solteiros	38	100

Todos os inquiridos entrevistados são solteiros.

**Tabela 5 - Rendimento familiar dos inquiridos**

Rendimento familiar	n	%
0-5.000	12	31,6
6.000-10.000	23	<b>60,5</b>
11.000-15.000	3	7,9
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Quanto ao rendimento mensal, verificamos que a maioria, 60,5%, tem rendimentos que variam entre, 6.000-10.000 escudos, 31,6% tem o rendimento entre 0-5.000 escudos e com 7,9% tem o rendimento que variam entre 11.000-15.000 escudos.

**Tabela 6 - Grau de escolaridade dos “Rabelados” de Espinho Branco**

Grau de escolaridade	n	%
Nunca estudou	31	<b>81,6</b>
1º - 6º ano	7	18,4
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Com relação à escolaridade 81,6% dos inquiridos nunca estudaram e 18,4% estuda entre 1º ano a 6º ano de escolaridade.

**Tabela 7 – Sentimento de prazer pelo trabalho realizado**

	n	%
Sempre	19	<b>50</b>
Com frequência	9	23,7
Às vezes	8	21
Raramente	-	-
Nunca	2	5,3
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Quanto aos dados da tabela, os resultados indicam que 50%, encontram sempre prazer no trabalho que realizam, 23,7 % com frequência, 21% às vezes e 5,3% raramente sentem prazer no trabalho realizado.

**Tabela 8 – Sentimento de prazer na realização de uma actividade em tempo de trabalho vs fora dele**

	<b>n</b>	<b>%</b>
Sempre	26	<b>68,4</b>
Com frequência	5	13,2
Às vezes	4	10,5
Raramente	3	7,9
Nunca	-	-
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Dos resultados obtidos 68,4% dos inquiridos, indica que sempre sente prazer realizando uma actividade dentro do seu horário de trabalho e fora dele, 13,2% com frequência, 10,5% às vezes e 7,9% raramente.

**Tabela 9 – Frequência de cuidados da família e participação na arrumação da casa durante o tempo livre.**

	<b>n</b>	<b>%</b>
Sempre	30	<b>79,9</b>
Com frequência	5	13,2
Às vezes	3	7,9
Raramente	-	-
Nunca	-	-
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Dos dados apresentados na tabela, a maioria dos inquiridos, 79,9% responderam que sempre cuidam da família e participam na arrumação da casa, 13,2% com frequência e apenas 7,9 escolheram às vezes.

**Tabela 10 – Frequência de descanso depois do almoço**

	<b>n</b>	<b>%</b>
Sempre	11	28,9
Com frequência	15	<b>39,5</b>
Às vezes	10	26,3
Raramente	2	5,3
Nunca	-	-
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Pelos dados desta tabela, 39,5% dos inquiridos demonstram que esta actividades são realizadas com frequência, 28,9% sempre, 26,3% às vezes e 5,3% raramente.

**Tabela 11 - Frequência de passeios ou conversa com amigos**

	<b>n</b>	<b>%</b>
Sempre	28	<b>73,7</b>
Com frequência	6	15,8
Às vezes	4	10,5
Raramente	-	-
Nunca	-	-
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Nesta tabela o resultado indica que 73,7% dizem que sempre realizam essas actividades, 15,8% com frequência e 10,5% às vezes.



**Tabela 12 - Frequência em praticar ou assistir qualquer tipo de actividade desportiva**

	<b>n</b>	<b>%</b>
Sempre	13	<b>34,2</b>
Com frequência	9	23,7
Às vezes	13	<b>34,2</b>
Raramente	3	7,9
Nunca	-	-
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Dos 38 inquiridos, 34,2% disseram que sempre e também às vezes fazem essas actividades, 23,7% com frequência e 7,9% raramente.

**Tabela 13- Actividades que proporcionam mais prazer no dia-a-dia.**

	<b>n</b>	<b>%</b>
Actividades de rotinas: higiene, alimentação, tarefas doméstica e atenção a familiares.	16	<b>42,1</b>
Actividades de formação e auto desenvolvimento: trabalho social voluntário, estudo, actividades religiosas.	13	34,2
Actividades de lazer: encontros sociais formais ou informais, jogos e actividades desportivas, viagens, caminhadas, passeios.	9	23,7
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

As actividades do primeiro grupo diziam respeito a cuidados com higiene, alimentação, tarefas domésticas e atenção a familiares, o que recebeu a classificação de 42,1% dos entrevistados, as actividades do segundo grupo diziam respeito ao trabalho social voluntário, estudo, actividades religiosas recebeu a classificação de 34,2% e as actividades do terceiro grupo, encontros sociais formais ou informais, jogos e actividades desportivas, viagens, caminhadas, passeios recebeu uma classificação de 23,7% dos inquiridos.

**Tabela 14 - Actividades que mais gostam de realizar**

	<b>n</b>	<b>%</b>
Estar com a família	6	<b>15,8</b>
Pescar	3	7,9
Tomar banho no mar	3	7,9
Trabalhar em casa	4	10,5
Encontro com amigos	1	2,6
Passear	1	2,6
Viajar	1	2,6
Assistir desporto	4	10,5
Actividades religiosas/ Participação no culto	2	5,3
Jogar baralho e oril	3	7,9
Estudar	2	5,3
Descansar/ não fazer nada	4	10,5
Caminhada	2	5,3
Inventar coisas	2	5,3
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Na última alternativa foi pedido que os inquiridos escolhessem três (3) actividades que mais gostavam de fazer. Constatamos que 15,8 % prefere ficar com a família, 10,5% preferem trabalhar em casa, assistir desporto e descansar/não fazer nada, 7,9% prefere pescar, tomar banho de mar, jogar baralho e oril. As últimas actividades escolhidas foram encontro com amigos, passear e viajar.

#### 4.7. Perfil dos inquiridos de Biscainho e Binbirim

**Tabela 15 - Distribuição da amostra segundo a Idade**

Idade	Biscainho		Binbirim	
	n	%	n	%
7 a 15 anos	10	26,3	7	18,4
16 a 25 anos	11	<b>28,9</b>	13	<b>34,2</b>
26 a 35 anos	8	21	12	31,6
36 a 45 anos	5	13,1	3	7,9
46 a 55 anos	4	10,5	3	7,9
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

No que respeita a idade, na localidade de Biscainho observamos que, 28,9% têm idades compreendidas entre 16-25 anos; 26,3% têm idade entre 7-15 anos, 21% têm idade entre 26-35 anos, 13,1% dos inquiridos têm idade entre 36-45 anos e 10,5% têm idade compreendida entre 46-55.

Em Bimbirim, 34,2% têm idade compreendida entre 16-25 anos; 18,4% têm idade entre 7-15 anos, 31,6% têm idade entre 26-45 anos e 7,9% dos inquiridos têm idade entre 36-55 anos.

**Tabela 16 - Distribuição da amostra em função do género**

Género	Biscainho		Bimbirim	
	n	%	n	%
Masculino	21	<b>55,2</b>	21	<b>55,2</b>
Feminino	17	44,8	17	44,8
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Verificamos que em relação ao género, na localidade de Biscainho e Bibirim 55,2% são do género masculino e 44,8% do género feminino.

**Tabela 17- Distribuição da amostra segundo a composição do agregado familiar**

Agregado familiar	Biscainho		Bimbirím	
	n	%	n	%
Pai	6	15,8	3	7,9
Mãe	4	10,5	2	5,3
Pai e Mãe	11	<b>28,9</b>	13	<b>34,2</b>
Filhos e Companheiro (a)	5	13,1	10	26,3
Mãe, companheiro (a) e filho	5	13,1	5	13,1
Tio, Tia, irmão	3	7,9	2	5,3
Sozinho (a)	4	10,5	3	7,9
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Em relação ao agregado familiar constatamos que na comunidade de Biscainho, 28,9% vivem com ambos progenitores, 15,8% vivem só com o pai, 13,1% vivem com filhos e companheiro(a), também vivem com mãe, companheiro(a) e filho; 10,5% vivem com a mãe e irmão ou vivem sozinhos/. 7,9% vivem com o tio (a).

Em Bimbirim constatamos que, 34,2% vivem com (pai e mãe), 26,3% vivem com filhos e companheiro(a); 13,1% vivem com (mãe, companheiro(a) e filho); 7,9% vive sozinho/com o pai, 5,3% vivem com a mãe / vivem com o tio, tia ou irmão.

**Tabela 18 - Estado civil dos inquiridos**

Estado civil	Biscainho		Bimbirím	
	n	%	n	%
Solteiro	38	100	38	100

Em ambas as localidades todos os inquiridos são solteiros.

**Tabela 19- Rendimento familiar dos inquiridos**

Rendimento familiar	Biscainho		Bimbirím	
	N	%	n	%
0-5.000 escudos	14	<b>36,7</b>	5	13,1
6.000-10.000 escudos	13	34,2	15	39,5
11.000-15.000 escudos	11	28,9	18	<b>47,4</b>
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Quanto ao rendimento mensal, verificamos que na localidade de Biscainho, 36,7% têm rendimentos que variam entre, 0-5.000 escudos, 34,2% têm o rendimento entre 6.000-10.000 escudos e com 28,9% têm o rendimento que variam entre 11.000-15.000 escudos.

Em Bimbirim, 47,4% têm o rendimento que varia entre 11.000-15.000 escudos, 39,5% têm rendimentos que variam entre, 6.000-10.000 escudos, 13,1% têm o rendimento entre 0-5.000 escudos.

**Tabela 20- Grau de escolaridade dos “rabelados”**

Grau de escolaridade	Biscainho		Bimbirím	
	n	%	n	%
Nunca estudou	26	<b>68,5</b>	16	<b>42,2</b>
1º - 6º anos (Ensino Básico)	9	23,6	13	34,2
7º - 12º anos (Ensino Secundário)	3	7,9	9	23,6
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Em relação à escolaridade, na localidade de Biscainho 68,5% dos inquiridos nunca estudaram, 23,6% estudam entre 1º ano a 6º ano de escolaridade e 7,9% estudam entre 7º - 12º ano.

Em Bimbirim, 42,2% dos inquiridos nunca estudaram, 34,2% estudam entre 1º ano a 6º ano de escolaridade e 23,6% estudam entre 7º - 12º ano de escolaridade.

**Tabela 21 – Sentimento de prazer pelo trabalho realizado**

	Biscainho		Bimbirím	
	n	%	N	%
Sempre	16	<b>42,2</b>	20	<b>52,7</b>
Com frequência	12	31,5	8	21
Às vezes	6	15,8	6	15,8
Raramente	4	10,5	4	10,5
Nunca	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Quanto aos dados da tabela, os resultados indicam que na comunidade de Biscainho 42,2%, encontram sempre prazer no trabalho que realizam, 31,5 % com frequência, 15,8% às vezes e 10,5% raramente sentem prazer no trabalho realizado.

Enquanto que em Bimbirím, os resultados indicam que 52,7%, encontram sempre prazer no trabalho que realizam, 21% com frequência, 15,8% às vezes e 10,5% raramente sentem prazer no trabalho realizado.

**Tabela 22 – Sentimento de prazer na realização de uma actividade em tempo de trabalho vs fora dele**

	Biscainho		Bimbirím	
	n	%	N	%
Sempre	22	<b>57,9</b>	23	<b>60,6</b>
Com frequência	7	18,4	8	21
Às vezes	6	15,8	5	13,1
Raramente	3	7,9	2	5,3
Nunca	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Dos resultados obtidos na localidade de Biscainho, 57,9% dos inquiridos, indica que sempre sente prazer realizando uma actividade dentro do seu horário de trabalho e fora dele, 18,4% com frequência, 15,8% às vezes e 7,9% raramente.

Em Bimbirim, os resultados indicam que 60,6% dos inquiridos, indica que sempre sente prazer realizando uma actividade dentro do seu horário de trabalho e fora dele, 21% com frequência, 13,1% às vezes e 5,3% raramente.

**Tabela 23 – Frequência de cuidados da família e participação na arrumação da casa durante o tempo livre.**

	Biscainho		Bimbirim	
	n	%	N	%
Sempre	27	71	21	55,3
Com frequência	6	15,8	9	23,6
Às vezes	4	10,5	4	10,5
Raramente	1	2,7	3	7,9
Nunca	-	-	1	2,7
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Dos dados apresentados na tabela, a maioria dos inquiridos da localidade de Biscainho, 71% responderam que sempre cuidam da família e participam na arrumação da casa, 15,8% com frequência, 10,5% escolheu às vezes e apenas 2,7% raramente.

No entanto, em Bimbirim, os resultados indicam que, 55,3% responderam que sempre cuidam da família e participam na arrumação da casa, 23,6% com frequência, 10,5% às vezes, 7,9% raramente e apenas 2,5% nunca.

**Tabela 24 – Frequência de descanso depois do almoço**

	Biscainho		Bimbirím	
	n	%	N	%
Sempre	16	<b>42,2</b>	11	29,1
Com frequência	9	23,6	18	<b>47,3</b>
Às vezes	10	26,3	5	13,1
Raramente	3	7,9	4	10,5
Nunca	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Pelos dados desta tabela, na localidade de Biscainho, 42,2% dos inquiridos demonstram que esta actividades são realizadas sempre, 23,6% com frequência, 26,3% às vezes e 7,9% raramente.

Enquanto que em Bibirim, os resultados indicam que, 47,3% dos inquiridos demonstram que estas actividades são realizadas com frequência, 29,1% sempre, 13,1% às vezes e 10,5% raramente realizaram essa actividade.

**Tabela 25- Frequência de passeios ou conversa com amigos**

	Biscainho		Bimbirím	
	n	%	N	%
Sempre	15	<b>39,5</b>	3	7,9
Com frequência	11	28,9	14	36,8
Às vezes	10	26,3	19	<b>50</b>
Raramente	2	5,3	1	2,7
Nunca	-	-	1	2,7
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Nesta tabela o resultado indica que na localidade de Biscainho, 39,5% dizem que sempre realizam essas actividades, 28,9% com frequência, 26,3% às vezes e 5,3% raramente.



Em Bimbirim, os resultados indicam que, 50% dos inquiridos dizem que às vezes realizam essas actividades, 36,8% com frequência e 7,9% sempre e com a mesma percentagem de 2,7% raramente ou nunca realizaram essas actividades.

**Tabela 26 - Frequência em praticar ou assistir qualquer tipo de actividade desportiva**

	Biscainho		Bimbirim	
	n	%	N	%
Sempre	17	44,8	21	55,3
Com frequência	10	26,3	6	15,8
Às vezes	8	21	6	15,8
Raramente	3	7,9	5	13,1
Nunca	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Dos 38 inquiridos na comunidade de Biscainho, 44,8% disseram que sempre fazem essas actividades, 26,3% com frequência, 21% às vezes, e 7,9% raramente.

Enquanto que em Bimbirim, os resultados indicam que, 55,3% disseram que sempre fazem essas actividades, com a mesma percentagem de 15,8% com frequência e às vezes e 7,9% raramente.

**Tabela 27- Actividades que proporcionam mais prazer no dia-a-dia.**

Actividades que proporcionam mais prazer no dia-a-dia	Biscainho		Bimbirim	
	n	%	n	%
Actividades de rotinas: higiene, alimentação, tarefas doméstica e atenção a familiares.	15	39,5	13	34,2
Actividades de formação e auto desenvolvimento: trabalho social voluntário, estudo, actividades religiosas.	12	31,6	8	21

Actividades de lazer: encontros sociais formais ou informais, jogos e actividades desportivas, viagens, caminhadas, passeios.	11	28,9	17	<b>44,8</b>
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Pelos dados desta tabela, as actividades do primeiro grupo diziam respeito a cuidados com higiene, alimentação, tarefas domésticas e atenção a familiares, o que recebeu a classificação de 39,5% dos entrevistados na comunidade de Biscainho, em Bimbirim recebeu uma classificação de 34,2%.

As actividades do segundo grupo, diziam respeito ao trabalho social voluntário, estudo, actividades religiosas e recebeu a classificação de 31,6% na comunidade de Biscainho, em Bimbirim recebeu uma classificação de 21%.

As actividades do terceiro grupo, encontros sociais formais ou informais, jogos e actividades desportivas, viagens, caminhadas, passeios recebeu uma classificação de 28,9% dos inquiridos na comunidade de Biscainho, em Bimbirim recebeu uma classificação de 44,8% dos inquiridos.

Tabela 28- Actividades que mais gostam de realizar

Actividades que mais gostam de realizar	Biscainho		Bimbirim	
	n	%	n	%
Estar com a família	2	5,3	-	-
Pescar	2	5,3	4	10,5
Tomar banho no mar	1	2,7	3	7,9
Trabalhar em casa	3	7,9	2	5,3
Encontro com amigos	2	5,3	2	5,3
Passear	3	7,9	4	10,5
Viajar	1	2,7	1	2,7
Assistir/participar no desporto	4	10,5	6	15,7
Actividades religiosas/ Participação no culto	3	7,9	2	5,3
Jogar baralho e oril	1	2,7	2	5,3
Estudar	3	7,9	3	7,9
Descansar/ não fazer nada	4	10,5	3	7,9
Caminhada	8	21	4	10,5
Inventar coisas	1	2,7	2	5,3
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Na última alternativa foi pedido aos inquiridos que escolhessem três (3) actividades que mais gostavam de fazer. Constatamos que na comunidade de Biscainho, 21% preferem a caminhada, 10,5% preferem assistir/participar no desporto e descansar/não fazer nada, 7,9% preferem trabalhar em casa, actividade religiosas/participação no culto passear e estudar, 5,3 % prefere ficar com a família, pescar e encontro com amigos. As últimas actividades escolhidas foram tomar banho de mar, viajar, inventar coisas e jogar baralho e oril com uma percentagem de 2,7%.

Em Bimbirim, os resultados indicam que, 15,7 % prefere assistir desporto, 10,5% preferem pescar, passear, e fazer caminhada, 7,9% preferem tomar banho de mar, estudar e descansar/não fazer nada, 5,3% prefere trabalhar em casa, encontro com amigos, actividade religiosas/ participação no culto, jogar baralho/oril e inventar coisas. Viajar foi a última actividade escolhida.

## 5. CAPÍTULO IV – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para analisar as respostas dos entrevistados neste momento será feito o confronto com o marco teórico de nossa pesquisa, tendo em vista conhecer a realidade existente da qualidade de vida e lazer no tempo livre desse grupo.

Avaliar a qualidade de vida e lazer é uma tarefa complexa que envolve uma série de discussões acerca dos procedimentos metodológicos a serem utilizados. Segundo, Santos (2002,1), “a qualidade de vida boa ou excelente é aquela que oferece um mínimo de condições para que as pessoas possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, vivendo, sentindo ou amando, trabalhando, produzindo bens ou serviços; fazendo ciência ou artes”.

Por meio dos questionados realizados, foi possível decodificar se sentiam prazer em todo o trabalho que realizavam, ambas as comunidades mostraram que sempre descobriam prazer durante o período de trabalho. Segundo Elias (1994), o que as pessoas buscam nas ocupações de lazer é a satisfação de uma necessidade biológica que lhes foi reprimida no decorrer do processo civilizador, ou seja, sentir prazer.

A qualidade de vida se relaciona directamente ao prazer pessoal, e que sofre interferência da vida diária em todos os seus aspectos, o que conduz à compreensão de que Mion et al. (2005) estavam correctos ao apontar a qualidade de vida como um factor directamente dependente da satisfação do indivíduo, bem como dos ambientes com os quais este tem contacto.

Suas expectativas de actividades que poderiam ser realizadas dentro do horário de trabalho do que quando estavam fora dele, os resultados das três comunidades demonstraram, que sempre, existe um sentimento de prazer. Na comunidade como as nossas, só parte dele, pode ser voltado às actividades de lazer. Esta constatação vem de encontro com a teoria de Elias e Dunning (1982). Para os autores, o lazer não entra em

oposição ao trabalho, como é mostrado em outras teorias, principalmente as de cunho marxista, sua função é a de fazer oposição às rotinas de vida social, entre as quais são encontradas as ocupações profissionais.

Tal afirmação sustenta a teoria de que a qualidade de vida varia de indivíduo para indivíduo, e provém do resultado da variedade de experiências observadas pelo indivíduo, segundo (Gaspar, 2001).

Em relação aos cuidados da família e arrumação da casa, destaca-se nas respostas, que este tipo de actividade está sempre presente no tempo livre dos entrevistados das três comunidades. Muitas dessas actividades constituem trabalho duro por exemplo (arrumar a casa), quer se goste ou não e conseqüentemente passam a fazer parte da rotina de cada família. Estas tarefas dificilmente podem ser chamadas de lazer, segundo Elias e Dunning (1982).

Na segunda categoria encontramos as actividades de repouso, como dormir depois do almoço, essas actividades apresentam com frequência nos entrevistados de Espinho Branco, Bimbirim e na comunidade de Biscainho. Estas actividades tendo em conta Elias e Dunning (1992) poderão ser consideradas como lazer mas se distinguem das actividades da classe miméticas, tais como o desporto. O lazer também pode ser entendido como um tempo utilizado na realização de actividades escolhidas livremente (Padilha, 2002,125); ou como actividade sem obrigatoriedade com objectivo de alcançar prazer pessoal e realizada durante o tempo livre (Gutierrez, 2001, 7).

O lazer pode ser, ainda, “uma ocupação escolhida livremente e não remunerada, escolhida, antes de tudo, porque é agradável para si mesmo” (Elias & Dunning, 1992, 107). Por estas definições torna-se possível ressaltar os dois aspectos fundamentais do lazer: o tempo e a atitude. Estudos sobre o lazer devem, portanto, levar em conta estes aspectos, tratando-os conjuntamente ou em separado.

As actividades de sociabilidade como passeios conversas com os amigos, os entrevistados da comunidade de Espinho Branco e Biscainho indicaram que estas actividades aparecem sempre no seu tempo livre e em Bimbirim às vezes sentem prazer em realizar essas actividades.

Para, Elias e Dunning (1992), não são trabalho, porém, envolve actividades que se relacionam com o trabalho, como visitar amigos ou sair em uma excursão, e envolve também actividades não relacionadas com o trabalho, como se deslocar a um bar, clube, restaurante ou festa, na presença de outras pessoas. Essas actividades não poderão ser consideradas como trabalho mesmo que envolva algum esforço significativo, as três comunidades não responderam ser trabalho,

As pessoas atingem seu pleno potencial de lazer quando estão envolvidas nas decisões que determinam as condições de seu lazer. [...] O lazer é, portanto, visto como um recurso para melhorar a qualidade de vida. (WLRA, 1993).

Em relação as actividades miméticas ou jogos, os resultados dos três estudos demonstram que aparecem sempre e as vezes. As actividades deste tipo são consideradas de actividades de tempo livre que possuem carácter de lazer, quer se tome parte elas como actor ou como espectador. Estas actividades estão directamente associadas à destruição da rotina, características essas, da excitação mimética.

Segundo Elias e Dunning (1982) a excitação mimética, na perspectiva social e individual, é desprovida de perigo, proporcionando as pessoas experimentarem a explosão de fortes emoções em público, um tipo de excitação que não coloca em risco a ordem social como ocorre nas situações sérias da vida. Não devemos esquecer que os “Rabelados” não participam em certas cerimónias sociais e culturais devidos as suas normas.

De certa forma isso serve para demonstrar que a utilização do termo tempo livre, como sinónimo de lazer, não é verdadeira, mostrando de forma clara, que uma parcela considerável do tempo livre dos indivíduos pesquisados não pode ser considerada como lazer.

Na penúltima pergunta as actividades foram classificadas conforme Elias e Dunning (1992) chamam de “grau de rotina” e assim estas actividades foram separadas em três grupos distintos: actividades rotineiras, actividades de formação e auto desenvolvimento e actividades de lazer.

Como podemos verificar duas comunidades (Espinho Branco e Biscainho) recaiu sobre o primeiro grupo como actividades de maior prazer ao contrário de

Bimbirim, contrariando os autores que as consideram como sendo actividades de rotina e pouco prazerosas. Os jovens de Bimbirim, em comparação com as outras comunidades em estudo, foram mais activos, recaiu sobre o terceiro grupo como actividade mais prazerosas, como por exemplo nas actividades de lazer: encontros sociais formais ou informais, jogos e actividades desportivas, viagens, caminhadas, passeios.

Esse maior nível de actividade está relacionado com o maior tempo livre durante o final da semana, possibilitando a utilização desse tempo com actividade física na comunidade de Bimbirim.

No entanto a maioria dos estudos sobre o fenómeno lazer enfoca sua actuação enquanto contraposição ao trabalho. O tempo destinado às actividades de lazer seria o tempo de “não-trabalho”. Já Weber, citado por Quintas & Castaño (1998), definia o tempo livre como “aquele tempo que fica depois de realizar o trabalho heterónimo, sobretudo na forma de trabalho assalariado, assim como depois de sobrar os tempos necessários para dormir, ir ao trabalho, comer e cuidar do próprio corpo”.

Esses dados poderão dever-se a sua forma de estar, por exemplo eles são considerados um povo que como o próprio nome diz “Rabelados” e como tal não terem o costume de sair com tanta frequência da comunidade a ao ser para visitas a outras comunidades dos “Rabelados”.. Devemos destacar a forma precisamente no antigamente terem ido morar em locais de difícil acesso para não serem encontrados nem juntarem-se as outras pessoas.

As actividades religiosas, estudo, trabalho social voluntário etc., no entanto há uma semelhança entre a comunidade de Espinho Branco assim como Biscainho pelas actividades que proporcionam mais prazer no dia-a-dia. Pilatti (2007, 42) afirma que a qualidade de vida “depende do equilíbrio de seis domínios: físico, psicológico, nível de interdependência, relações sociais, ambiente e aspectos espirituais / religião / crenças pessoais”.

Para os autores Elias e Dunning (1992) essas actividades podem ser menos rotineiras que as primeiras actividades de rotinas: higiene, alimentação, tarefas doméstica e atenção a familiares, e até gratificante, porém exigem disciplina e em

grande medida a manutenção da conduta civilizada que reprime algumas manifestações espontâneas. Esses resultados vão de encontro ao que acontece no dia-a-dia, somente há muito pouco tempo é que os filhos dos “Rabelados” começaram a frequentar a escola primária e secundária, e só se dedicarem a actividades religiosas aos sábados e domingos das 8 as 14 horas.

Em relação as três comunidades em estudo, as actividades de lazer como encontros sociais formais ou informais, jogos e actividades desportivas, viagens, caminhadas, passeios, foi o grupo menos escolhido precisamente as que são consideradas como de lazer por Elias e Dunning (1992) que são consideradas actividades que não se transformam em rotinas. Esses dados poderão estar relacionados, primeiro pelas condições infra-estruturais que a própria comunidade apresenta e também pela sua história de vida desde a sua constituição.

Entre as actividades mais praticadas nas três comunidades foi:

Cuidar da família (Espinho Branco), esta tarefa dificilmente podem ser chamadas de lazer, segundo Elias e Dunning (1992). O tempo que estes jovens dedicam à pintura e à cerâmica é dividido com as tarefas da agricultura de sobrevivência etc. não é suficiente para praticar algumas actividades de lazer. O lazer pode ser, ainda, “uma ocupação escolhida livremente e não remunerada escolhida, antes de tudo, porque é agradável para si mesmo” (Elias & Dunning, 1992, 107).

A outra é a caminhada (Biscainho) durante anos não contactaram com a medicina moderna, tiveram que apurar técnicas ancestrais, daí que sejam mestres no uso das plantas medicinais e, percorrem grandes distâncias a pé, como uma das receitas dos seus curandeiros.

Mas os aspectos onde avaliam os sentimentos de prazer em todo o trabalho que realizavam mostrou-se também um resultado expressivo em nosso estudo, uma explicação acerca deste resultado pode ser atribuída ao estilo de vida que as pessoas têm nessas comunidades pequenas.

Já nas actividades de lazer e ocupações do tempo livre tais como: cuidados da família e arrumação da casa, mostram a integração das pessoas em actividades de lazer, apresentou-se o melhor resultado quando comparados as actividades.



Vale ressaltar que o fato de se dispor de uma situação financeira melhor ou mais folgada, não significa que a pessoa viva com a qualidade de vida que deseja, pois muitas vezes, para manter o padrão de vida alcançado, o entrevistado precisa trabalhar tanto e tantos dias durante o ano, que não encontra tempo para desfrutar a própria vida; muitas vezes nem para descansar ou ficar com a família.

Entre ocupar o tempo e perdê-lo, faz-se aqui a seguinte distinção: ocupa-se com o que é produtivo e necessário, com o que deve ser feito para o próprio bem; perde-se com o que é inútil e do que não há como se desviar, pois alguma outra atividade mais importante ou prazerosa poderia ser realizada naquele momento, mas se é obrigado a cumprir a tarefa indesejada.

## 6. CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

No presente estudo, foi possível observar padrões de qualidade de vida e lazer diferentes entre jovens crianças e adultos das três comunidades estudadas.

As informações obtidas junto dos “Rabelados” permitem-nos neste momento retirar as seguintes ilações:

Com base nos resultados do estudo, pode-se inferir que o trabalho e o lazer estão no quotidiano da vida da população alvo do estudo sem uma distinção clara de tempo.

Os membros desta comunidade trabalham para sobreviver e, mesmo com a obrigação de o fazer, encontram divertimento e prazer. Muitas tarefas não os fazem sentir prazer, mas não podem deixar de realizá-las.

O estudo de comunidades como estas nos faz reflectir sobre a possibilidade de não dissociação entre o trabalho e o lazer, o que para nossa sociedade está ficando cada vez mais difícil de visualizar. O quotidiano e a simplicidade destas pessoas têm muito a nos ensinar e precisamos buscar este entendimento.

- Foram encontrados baixos níveis de qualidade de vida e lazer em ambas as comunidades, embora a comunidade de Bimbirim se pratique alguma actividade física durante o final da semana.

- Os “Rabelados” de Espinho Branco vivem na sua maioria com os filhos e companheiros (as), os de Biscainho e Bimbirim vivem na sua maioria com pai e a mãe, apesar de serem todos solteiros.

- Em Espinho Branco os “Rabelados”, na sua maioria possuem um rendimento familiar que varia entre os seis e dez mil escudos, em Biscainho varia entre zero a cinco

mil escudos, enquanto que em Bimbirim varia entre onze a quinze mil escudos e a maioria deles nunca estudou;

- Em ambos os contextos, semelhança significativas foram encontradas no sentimento de prazer no trabalho que realizam;

- Sentem prazer em cuidar da família, a passear e conversar com amigos e descansam com frequência depois do almoço, fazem caminhada e assistem/praticam desporto;

- A partir do exposto, pode-se dizer que na comunidade de Espinho Branco a qualidade de vida está dada pelas actividades de rotina principalmente o cuidar da família e a realização de tarefas domésticas, Enquanto que na comunidade de Biscainho e Bimbirim é dada pela actividade física e de lazer.

Foi importante constatar que a percepção da qualidade de vida, para os entrevistados, parece ser fortemente determinada por factores de ordem socioeconómica, uma vez que o lazer interrompe ou dificulta a inserção no processo produtivo, diminuindo as possibilidades de acesso aos bens de consumo.

Tais resultados provavelmente decorrem do fato ao estilo de vida vivido por essa população, em uma comunidade pequena, alguns pontos podem contribuir para uma melhor na qualidade de vida, como o convívio social, apoio social. Mas em contrapartida alguns factores como a falta de recursos, estrutura e espaços de lazer do município podem comprometer a qualidade de vida.

Acreditamos que esse resultado, possa ser um reflexo das características do município. Por ser comunidades pequenas, o convívio social sejam talvez uns dos elementos facilitadores para que a população tenha uma vida social mais afectiva.

O resultado encontrado no presente estudo poderá dar um caminho para que se priorize algumas acções no sentido de promover a melhoria da qualidade de vida nessas comunidades.

No final deste trabalho, algumas das dúvidas que se colocaram, não puderam ser respondidas. Desta forma gostaríamos de deixar expressas algumas sugestões de estudos que poderiam ser realizados em futuras investigações:

- Implementação de um programa de actividade física e projectos de tempo livre para as comunidades a fim de aumentar a prática regular de actividades como participar e assistir desporto, a caminhada etc. uma vez que são mais populares entre jovens.

- O aprofundamento do tema deste estudo abrangendo outras comunidades de vários concelhos da ilha de Santiago;

Desta forma, ao se diagnosticar deficiências relacionadas ao lazer, ou a ausência do lazer, sejam traçadas estratégias para reverter a situação, através da melhoria das condições de trabalho, ou da própria oferta de actividades de lazer, fazendo com que o lazer e as ocupações dos tempos livres passem a compor um indicador positivo para a comunidade.

## **7. LIMITAÇÕES DO ESTUDO**

Apesar de os objectivos, deste estudo terem sido alcançados, fomos confrontados com algumas limitações:

- Falta de bibliografia acerca dos “Rabelados”;
- A falta de meios para deslocarmos mais vezes, à comunidade e vivenciar assim mais de perto o dia-a-dia dos mesmos;

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, M. (2003). Lazer e Reclusão: Contribuições da Teoria da Acção Comunicativa. Dissertação de Mestrado, Campinas: Unicamp.

Ander-Egg, E. (1999), O Léxico do Animador, Amarante: Edições ANASC.

Associação Mundial de Recreação e Lazer. Carta internacional de educação para o lazer. Disponível em: WWW. Revista Máxima.com.br. Acesso em 26 Março 2009

Bennett, K. M., (1998). Customary physical activity and gender as precursors for late life personal disturbance. *British Journal of Clinical Psychology*, 37:189-197

Buss, P.M. (2003) Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: Czeresnia, D. (Org.). *Promoção da saúde conceitos, reflexões e tendência*. Rio de Janeiro: Fiocruz.

Carvalho, V. R. (2004) de. Qualidade Vida no Trabalho. In: OLIVEIRA, O. J. (org.) *Gestão da Qualidade: tópicos avançados*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, p. 159-167.

Dumazedier, J. (1980), Valores e conteúdos culturais do lazer. São Paulo.

Dumazedier, J. (2001). Lazer e Cultura Popular. São Paulo.

Elias, N. & Dunning, E. (1992). A Busca da Excitação. Lisboa: Difel.

Elias, N.(1994). O Processo Civilizador – Uma História dos Costumes (vol. 1). Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 268-269.

Garcia, A. W.; Pender, N. J.; Antonakos, C. L. & Ronis, D. L., (1998). Changes in physical activity beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school. *Journal of Adolescents Health*, 22:394-402.

Gaspar, C. A. de F. (2001). *Qualidade de vida de trabalhadores que participam de práticas externas de cidadania empresarial: possibilidades de transformações individuais e coletivas*. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

Gauvin, L. & Spence S. J., 1(996). Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, currents issues and caveats. *Nutrition Reviews*, 54:S53-S65.

Gebara, A. (2000). Elias N. e a teoria do processo civilizador. In: Bruhns e Gutierrez (Orgs). *Temas sobre o Lazer*. Campinas

Gil, A.C. (1999) – Métodos e técnicas de pesquisa social. Atlas. 5º Edição. São Paulo.

Gutierrez, G. L.(2001) Lazer e prazer: questões metodológicas e alternativas políticas. Campinas – SP: Autores Associados.

[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_exibe1.as.p?cod\\_noticia=195](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.as.p?cod_noticia=195). Acesso em 26 Março 2009.

Junior, J. (1974). Os rabelados na Ilha de Santiago.

Lindstrom, M.; Hanson, B. S. & Östergren, P. O., (2001). Socioeconomic differences in leisuretime physical activity: The role of social participation and social capital in shaping health behavior. *Social Science and Medicine*, 52:441-451

Maia, A.S (2001) - Viver com qualidade: desafio para o século XXI in Moreira, W.W. (org.) – *Qualidade de vida: Complexidade e educação*. Papiros. São Paulo.

Manios, Y.; Kafatos, A. & Codrington, C., (1999). Gender differences in physical activity and physical fitness in young children in Crete. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 39:24-30.

Marcelino, N. C. (1995) *Lazer e Humanização*. Campinas. Papiros.

Marcelino, N.C. (1998). “Lazer: Concepções e Significados”. In *Revista Licere*, Belo Horizonte, v.1, n.1, p 39.

Mensink, G. B. M.; Loose, N. & Oomen, C. M., (1997). Physical activity and its association with other lifestyle factors. *European Journal of Epidemiology*, 13:771-778.

Mion Junior, D.; Pierin, A. M. G.; Gusmão, J. L de. (2005). Desafios no controle da pressão arterial no Brasil: a qualidade de vida e a terapêutica anti-hipertensiva. Disponível em: <http://www.deciomion.com.br/medicos/folhetos/index.asp>. Acesso em 26 Mar. 2008.

Nahas, Markus V. (2003) Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais activo. 3 ed. Londrina.

Padilha, V. (2002). “A indústria cultural e a indústria do lazer: uma abordagem crítica nas sociedades capitalistas globalizadas”. In: Muller, A. e Da Costa, L. P. Lazer e desenvolvimento regional: um entre jogo possível. Santa Cruz do Sul: EDUNISC.

Paffenbarger, R. S. & Hale, W. E., (1975). Work activity and coronary heart disease. *New England Journal of Medicine*, 292:545-550.

Paffenbarger, R. S.; Wing, A. L. & Hyde, R. T., (1978). Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. *American Journal of Epidemiology*, 108:161-175

Pilatti, L. A. (2007).Qualidade de vida no trabalho: perspectivas na sociedade do conhecimento. In: Vilarta, R. et al. Qualidade de vida e novas tecnologias. Campinas: Ipes Editorial.

Pools, M. A.; Peeters, P. H. M.; Kemper, H. C. & Grobbee, D. E., (1998). Methodological aspects of physical activity assessment in epidemiological studies. *European Journal of Epidemiology*, 14:63- 70.

Powell, K. E. & Paffenbarer, R. S., (1985). Work- shop on epidemiologic and public health aspects of physical activity and exercise: A summary. *Public Health Reports*, 100:11-126.

Proni, M.W. (2001) – A teoria do lazer de Elias e Dunning. in: Simpósio internacional Processo Civilizador, 6., Assis. Coletânea. Lasergráfica. Assis.



Raffin A, N. & Raffin, (2001) S. B. *Jovem aos 100 anos. A medicina a nosso favor*. Porto Alegre: Mercado Aberto.

Santos, S. R. dos et al. (2002). Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da Escala de Flanagan. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. vol. 10 no. 6 Ribeirão Preto Nov. /Dec.

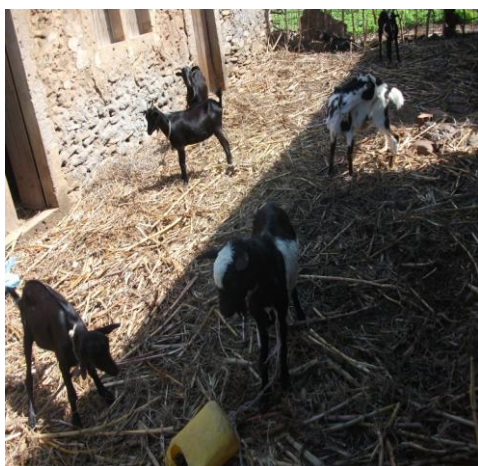
Seidl, E.M.F.; Zannon, C.M.L.C. (2004) Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos, *Cadernos Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, 580-88.

Troiano, R. P.; Macera, C. A. & Ballard-Barbash, R., (2001). Be physically active each day. How can we know? *Journal of Nutrition*, 131:451S- 460S.

Weber, E (2001). El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico. Madrid: Nacional, 19a Ed.

**ANEXO**

**Eles também criam alguns animais para vender ou para a própria subsistência.**



**Cultivam alguns produtos como, batata, milho, feijão, etc.**

